

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Нижневартовска детский сад №86 «Былинушка»

16-01

Принята на педсовете № 1
От « 08 » 09 2016г.
Приказ № _____ от 08.09.2016г.



Утверждаю
Заведующий МАДОУ г. Нижневартовска
ДС № 86 «Былинушка»
И. Г. Гнолидзе

**Рабочая программа
по реализации основной образовательной программы
дошкольного образования «Радуга»
образовательная область «физическое развитие»
в группах общеразвивающей направленности
младшего, среднего, старшего дошкольных возрастов
на 2016-2017 учебный год**

Инструктор по физической культуре :
С.В. Гринник

г.Нижневартовск 2016

Содержание.

I	Целевой раздел	Стр.
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации рабочей Программы	7
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	9
1.4	Возрастные особенности детей дошкольного возраста.	10
1.5	Планируемые результаты освоения рабочей программы в виде целевых ориентиров	12
II	Содержательный раздел	
2.1	Содержание образовательной работы (четвертый год жизни)	14
2.2	Содержание образовательной работы (пятый год жизни)	16
2.3	Содержание образовательной работы (шестой год жизни)	18
2.4	Содержание образовательной работы (седьмой год жизни)	21
2.5	Планирование НОД (четвертый год жизни)	24
2.6	Планирование НОД (пятый год жизни)	33
2.7	Планирование НОД (шестой год жизни)	44
2.8	Планирование НОД (седьмой год жизни)	59
2.9	Вариативные формы реализации Программы	74
2.10	Алгоритм взаимодействия с семьями воспитанников.	76
III	Организационный раздел	
3.1	Описание материально-технического обеспечения Программы	76
3.2	Описание методических материалов и средств обучения и воспитания	79
3.3	Расписание организованной образовательной деятельности	80
3.4	Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.	81
	Приложение 1 Диагностические тесты	82
	Приложение 2 Планирование подвижных игр	87

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания основных и парциальных учебных программ, результатам и результативности их деятельности, подбору и обучению педагогических кадров.

К учреждениям образования предъявляются новые требования в обеспечении их стабильного функционирования и развития. Оптимальным механизмом, обеспечивающим данные процессы, является деятельность дошкольной образовательной организации по разработке и реализации своей образовательной программы.

Образовательная программа дошкольной образовательной организации является одним из основных нормативных документов, регламентирующих его жизнедеятельность. Она наряду с Уставом служит основой для лицензирования, аттестации, аккредитации, изменения бюджетного финансирования, организации платных образовательных услуг в соответствии с социальным заказом родителей (законных представителей).

Образовательная программа муниципальной бюджетной дошкольной образовательной организации №86 «Былинушка» разработана в соответствии с требованиями основных общеобразовательных программ и нормативных документов:

– **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 7, статья 64 п. 1**

«Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста».

– **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 7, статья 64 п. 2**

«Образовательные программы дошкольного образования направлены на разностороннее развитие детей дошкольного возраста, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности. Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

– **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 11, статья 79 п. 1.**

«Содержание образования и условия организации обучения и воспитания, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида».

– **ФГОС** (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155) **глава II, п. 2.1.** – «Программа *определяет содержание и организацию* образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и должна быть направлена на решение задач, указанных в [пункте 1.6](#) Стандарта».

– **ФГОС глава II, п2.3.** «Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования)».

– **Приказ от 30.08.2013 №1014** «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

– **«Концепция дошкольного воспитания»** (1989), **«Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)»** (2003) – определяют стратегическое развитие дошкольного образования.

– **Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2-13 №26** «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций”».

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 86 «Былинушка» (корпус – 2) работает по примерной основной образовательной программе «Радуга» под редакцией Т.Н. Дороновой.

Так как, в программе «Радуга» не предусмотрен раздел по физическому воспитанию детей, то за основу физического развития была взята программа, разработанная в соответствии с базовой программой «Физическая культура в дошкольном детстве» Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой с календарным планированием организованной деятельности по физической культуре для детей дошкольного возраста.

Реализация примерной основной общеобразовательной программы обеспечивает полноценное, разностороннее развитие каждого ребенка, формирование у него базового доверия к миру и универсальных, в том числе, творческих способностей детей до уровня, соответствующего возрастной специфике и требованиям современного общества; создание равных условий для развития детей, имеющих разные возможности, обогащает детское развитие, взаимосвязь всех его сторон. Реализация основной образовательной программы обеспечивает права ребенка на физическое, интеллектуальное, социальное и эмоциональное развитие («Конвенция о правах ребенка», ФГОС ДО) на дошкольной ступени и при переходе к обучению в начальной школе.

В программе определены виды интеграций образовательных направлений и целевые ориентиры развития ребенка.

Программа обеспечивает современное качество образования согласно потребностям личности, общества и государства. Она включает в себя следующие компоненты: федеральный, национально – региональный и локальный, т.е. компонент дошкольного учреждения, в котором реализуется составленная программа.

Федеральный компонент обеспечивает единство образовательного пространства в стране относительно уровня дошкольного образования и включает в себя ту часть содержания образования, в которой выделяются основные виды деятельности, обеспечивающие развитие личности, мотивации и способностей детей и охватывают определенные направления развития и образования детей – образовательные области: физическое развитие, социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, что соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года, № 1155).

Национально – региональный компонент (в дальнейшем именуемый и как региональный) отражает образовательное пространство, которое обозначается понятием Ханты – Мансийский автономный округ – Югра, Тюменская область.

Содержание и объем регионального компонента определяются природно – экологическим, географо – демографическим, этническим, социально – экономическим и историко – культурным своеобразием региона, включаются как обязательный минимум в содержание образовательной деятельности общегосударственного значения. Региональный компонент согласуется с ФГОС ДО и реализуется посредством интеграции в общую структуру федерального компонента (10-15%). Это осуществляется в ходе проведения подвижных игр народов Севера, изучения природы ХМАО.

Локальный компонент ДООУ обеспечивает решение годовых задач.

В содержании учебной рабочей программы входит календарно-тематическое планирование с учетом возрастных и индивидуальных особенности детей, воспитывающихся в ДООУ, результаты освоения образовательной программы в виде

целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к концу дошкольного образования, учебный план. Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с программным обеспечением.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) МБДОУ ДСКВ №86 «Былинушка». Учебно-образовательный процесс строится на основе сочетания примерной основной общеобразовательной программы «Радуга» и ряда парциальных программы педагогических технологий.

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является: совершенствование функциональных возможностей детского организма; приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма — выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений; приобщение к некоторым доступным видам спорта; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

1.2 Цели и задачи реализации рабочей Программы

Цель данной программы: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; забота об эмоциональном комфорте каждого ребенка;

Образовательные задачи (четвертый год жизни)

1. Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики; Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.
2. Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); содействие развитию произвольности выполнения двигательных действий;
3. Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.
4. Приобщение детей к отдельным элементам спорта.
5. Формирование начал полезных привычек.

Образовательные задачи (пятый год жизни)

1. Формирование умений правильно выполнять основные движения.
2. Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.
3. Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.
4. Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.
5. Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).
6. Знание некоторых правил охраны своего здоровья.
7. Представление необходимости выполнения правил личной гигиены.

Образовательные задачи (шестой год жизни)

1. Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.
2. Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.

3. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.
4. Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств, таких как активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержку и организаторские навыки.
5. Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

Образовательные задачи (седьмой год жизни)

1. Совершенствование техники выполнения движений;
2. Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.
3. Продолжение целенаправленного развития физических качеств.
4. Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности.
5. Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
7. Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Принципы физического развития

Общепедагогические

Принцип осознанности и активности (П.Ф.Лесгафт) направлен на воспитание у ребенка осознанного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества

Принцип систематичности и последовательности означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение

Принцип повторения предусматривает формирование двигательных навыков и двигательных стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений

Принцип постепенности означает постепенное наращивание физических нагрузок

Принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении

Принцип доступности и индивидуализации означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок

Специальные

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса

Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка

Принцип оптимального сочетания групповых, фронтальных и индивидуальных способов обучения

1.4 Возрастные особенности детей дошкольного возраста

<p>Младший дошкольный возраст (3-4 года)</p>	<p>Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений — прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.</p>
<p>Средний дошкольный возраст (4-5 лет)</p>	<p>Пятый год жизни характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов так называемого кризиса в морфофункциональном развитии ребенка, наиболее благоприятный для качественного скачка в двигательном развитии. В этом возрасте дети способны выделять отдельные элементы движений, что способствует их более детальному осознанию. У детей возникает интерес к результатам движений, правильности их выполнения, появляется естественность, легкость, ритмичность. Потребность детей в движениях реализуется в подвижных играх, самостоятельной двигательной активности, специально организованных занятиях</p> <p>К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.</p>
<p>Старший дошкольный возраст (5-6 лет)</p>	<p>Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма рудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, они приближаются к соотношению</p>

	<p>этих показателей у взрослых. Существенно увеличивается длина верхних и нижних конечностей, начинается сращивание тазовых костей, появляются точки окостенения в позвонках, формируется осанка. Двигательная активность становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Дети лучше ориентируются в окружающей обстановке, сохраняют устойчивые положения тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности. Появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.</p>
<p>Старший дошкольный возраст (6-7 лет)</p>	<p>Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места, и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель.</p>

1.5 Планируемые результаты освоения рабочей программы в виде целевых ориентиров

Согласно требованиям ФГОС ДО результаты освоения Программы сформулированы в виде *целевых ориентиров*, которые представляют собой возрастной портрет ребенка на конец раннего и конец дошкольного детства. Целевые ориентиры формируются как результат полноценно прожитого ребенком детства, как результат правильно организованных условий реализации Программы дошкольного образования в соответствии с требованиями Стандарта.

Согласно ФГОС ДО целевые ориентиры *не подлежат непосредственной оценке*, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), а освоение Программы *не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников*.

Данное положение не означает запрета на отслеживание эффективности усвоения Программы воспитанниками дошкольной образовательной организации. Педагог имеет право проводить оценку особенностей развития детей и усвоения ими программы в рамках *педагогической диагностики*.

Целевые ориентиры образования к 5 годам

- Развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- Сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- Подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- Прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- Бегает свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

Бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;

- Хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- Накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- Активен, хорошо ест и спит;
- Владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

Целевые ориентиры образования к 7 годам

- Развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- Сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- Подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- Прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- Бегает свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- Бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной работы (4 год жизни)

Во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять *основные виды движений*.

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; в рассыпную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

Для развития равновесия и координации движений с детьми проводятся следующие **общеразвивающие упражнения:**

— **для рук и плечевого пояса:** поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой.

— **для туловища:** повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.

— **для ног:** движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Ритмические (танцевальные) движения. Воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое

развитие».

Катание на санках. Катание друг друга с невысокой горки, по ровной поверхности.

Скольжение по ледяной дорожке. Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной дорожке с помощью взрослого для развития равновесия.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

— *ходьбу на лыжах* (приседание, сохраняя равновесие; переступание; попытки скольжения).

— *езда на трехколесном велосипеде:* по прямой, по кругу, с поворотами.

Проводятся подвижные игры:

«Проползи — не задень», «Мыши в кладовой»(на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек»(на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль»(на развитие выносливости);«Сбей булаву», «Подбрось

— поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень»(на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик»(на развитие быстроты). Представленные подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.

2.2 Содержание образовательной работы (пятый год жизни)

Содержание педагогического процесса развития моторики детей- многообразные физические упражнения, игры.

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазание: проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставными и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

Прыжки: с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.)

Общеразвивающие упражнения для развития равновесия и координации движений

— **для рук и плечевого пояса:** попеременное и одновременное поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед—назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

— **для туловища:** наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевероты со спины на живот и обратно.

— **для ног:** поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

Ритмические (танцевальные) движения (использование материала из раздела «художественно-эстетическое развитие»).

Катание на санках: поднятие на горку, везя за собой санки; катание с горки; торможение; катание одного ребенка двумя детьми.

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по горизонтальной ледяной дорожке, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов) с помощью взрослого.

Подвижные игры, направленные на дальнейшее развитие и совершенствование основных и специализированных движений детей: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (*на развитие гибкости*); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (*на развитие силы мышц*) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (*на развитие выносливости*); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (*на развитие ловкости*); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (*на развитие быстроты*).

2.3 Содержание образовательной работы (шестой год жизни)

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения *основных движений*.

Ходьба: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхности; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 ; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие *общеразвивающие упражнения*:

— **для рук и плечевого пояса:** поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук.

— **для туловища:** повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты;

перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание.

— **для ног:** многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны.

Катание на санках: катание с горы по одному и сидя вдвоем на санках, спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны.

При приобщении детей к некоторым видам спорта, организация:

- Ходьбы на лыжах скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; повороты на месте и в движении; ходьба на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст).
- Скольжения по ледяным дорожкам после разбега;
- Езды на двух— или трехколесном велосипеде: прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой»;

Создание условий для освоения элементов спортивных игр:

- Городки: построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур (с полукона);
- Бадминтон: подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);
- Футбол: прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;
- Хоккей (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием): удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;
- Баскетбол: броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;

Подвижные игры - важное средство повышения двигательной активности, развития движений и двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны»,

«Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для *развития гибкости*); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок». (для *развития силы мышц*); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для *развития выносливости*); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для *развития ловкости*); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для *развития быстроты реакции*).

Одна и та же игра может способствовать развитию нескольких качеств. Например, игра «Ловишки», проводимая на небольшой, ограниченной площадке, способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадке, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего)

2.4 Содержание образовательной работы (седьмой год жизни)

Создание условий для закрепления и совершенствования *основных видов движений*.

Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость — 30 м., наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

Общеразвивающие упражнения:

— **для рук и плечевого пояса:** выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.

— **для туловища:** вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

— **для ног:** удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на

другую, в положении присев ноги врозь.

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Катание на санках: катание друг друга на санках; выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидя вдвоем на санках. *Скольжение по ледяным дорожкам:* скольжение после разбега стоя.

При приобщении детей к некоторым видам спорта, организация:

- Ходьбы на лыжах: по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; ходьба на лыжах с палками в руках; подъем на склон «лесенкой»; спуск со склона, прохождение дистанции на лыжах до 1 км в спокойном темпе;
- Езды на велосипеде: с разной скоростью, с изменением темпа; по кругу, по дорожке;
- Катания на самокатах (при наличии инвентаря): на правой и левой ноге; по прямой, по кругу, с поворотами; торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу;

Создание условий для освоения элементов спортивных игр:

- Городки: игра по упрощенным правилам.
- Бадминтон: броски волана через сетку(шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур).
- Футбол: передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам.
- Хоккей с шайбой (без коньков): игра в хоккей по упрощенным правилам.
- Катание на роликовых коньках: освоение инвентаря; основные исходные положения; полуприседание и приседание, стоя на коньках; езда по прямой, по кругу; повороты на месте, в движении; торможение.
- Баскетбол: игра по упрощенным правилам.
- Настольный теннис: подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку; подача и отбивание мяча друг другу. Игра в теннис по упрощенным правилам.

Подвижные игры-важное средство повышения двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости);«С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал — садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми — быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки».(на развитие ловкости);игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты).

2.5 Планирование НОД по физической культуре (3-4 год)

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности

Неделя Этапы НОД	№ 1- 2	№ 3-4	№ 5-6	№ 7-8	9- 10
Образова- тельные задачи	Контрольно- проверочное: оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, бег, прыжки);	Контрольно- проверочное: оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, бег, прыжки);	С помощью игрушек, игровых приемов стимулировать активные двигательные действия детей; приучать ходить свободно в колонне по одному, совершенствовать навык ползания на четвереньках по прямой (2-3 м); доставлять детям радость от совместных	Обогащать двигательный опыт детей, содействовать правильному выполнению движений в соответствии с заданным направлением, формировать умение подпрыгивать вверх легко и ритмично, , использовать игровые	Приучать детей при ходьбе парами согласовывать всей движения с движениями рядом идущего ребенка, бегать свободно небольшими группами и всей группой в определенном направлении, выполнять движения в соответствии

			форм двигательной деятельности.	образы выразительности движений.	для с сигналами.
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную за воспитателем.	Ходьба и бег враспынную за воспитателем.	Ходьба и бег враспынную за воспитателем.	Ходьба и бег враспынную	Ходьба парами. Бег враспынную за воспитателем.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба, бег, прыжки; подбрасывание и ловля мяча	Бег, лазанье, подбрасывание и ловля мяча; прыжки в длину с места.	Игровое упражнение «Подпрыгни до ладони»	Перепрыгивание через гимнастические палки, ходьба между кеглями змейкой.	Игровое упражнение «Поиграем с колечками».
П/ игры	«Догони меня»	«Догони меня»	«Зайка серенький сидит»	«Лиса и зайцы»	«Тишина»

Октябрь.

Этапы НОД	№11-12	№ 13-14	№ 15- 16	№17-18
Образовательные задачи	Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по прямой линии, упражнять в катании мяча друг другу двумя руками, приучать детей к совместным действиям в коллективной игре, соблюдать простейшие правила игр.	Обогащать двигательный опыт детей, содействовать правильному выполнению движений в соответствии с заданным направлением, формировать умение подпрыгивать вверх легко и ритмично, стараясь коснуться подвешенного над головой предмета, использовать игровые образы для выразительности движений.	Упражнять детей в беге колонной по одному, ползать и подлезать под препятствие (подвижная игра «В воротики»). Учить строиться в круг.	-разучивать технику удара мяча об пол с последующей ловлей; -закреплять умение ходить в разных направлениях; -разучивать технику ползания между предметами; -развивать гибкость
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную	Ходьба и бег враспынную	Ходьба и бег в колонне по одному.	Ходьба и бег в колонне по одному.

ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	С веревкой
Основные виды движений	-ползание на четвереньках за мячами; -катание мяча друг другу двумя руками;	Игровое упражнение «Доползи до погремушки»	-прыжки с продвижением вперед; -ходьба между кеглями.	Игровое упражнение «В воротики» -ползание на четвереньках; -подлезание под дугу.
П/игры	«Лиса и зайцы»	«Огуречик»	«Догони меня»	«По ровненькой дорожке»
М/игры				«Пузырь»

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы НОД	№ 19-20	№21-22	№23-24	№ 25-26
Образовательные задачи	Разучивать прыжки с продвижением вперед (расстояние до 2 м). Повторение ползания под предметами. Развитие точности движений (подвижная игра «Попади в воротики»).	Развивать навык катания мячей между предметами. Повторение прыжков с продвижением вперед. Воспитание чувства равновесия, умения ходить ровно по ограниченному пространству (подвижная игра «По тропинке»).	Разучивание с детьми построения в колонну. Повторение катания мячей между предметами. Закрепление навыков ходьбы.	Разучивание техники движения в колонне по кругу. Упражнение в ползании на четвереньках, развитие координации движений.
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную. Построение в круг.	Ходьба и бег враспынную. Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную по залу.	Ходьба по кругу друг за другом; бег по кругу;
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды	-прыжки с продвижением вперед;	-прокатывание мячей между кубиками;	-прокатывание мячей между кубиками.	-ползание по ограниченной поверхности.

движений	-прокатывание мячей в воротики	-прыжки с продвижением вперед.		Игровое упражнение: «Найди свой цвет»
П/ игры	«Мышки»	«По тропинке»	«Карусель»	«Птица и птенчики»;
М/игры	«Тишина»		«К кукле в гости»	

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы НОД	№ 27-28	№29-30	№31-32	№ 33-34	№ 35-36
Образовательные задачи	Разучивание ползания вокруг предметов. Повторение ходьбы в колонне, по кругу. Упражнение в прыжках на двух ногах. (подвижная игра «Прыгай, как мячик»)	Разучивание прыжков через линии. Повторение ползания вокруг предметов. Упражнение в бросании и ловле мяча, развитие реакции на сигнал (подвижная игра «Лови мяч»)	Разучивание катания мячей с попаданием в предмеры (расстояние 1,5 м). Повторение прыжков через линии. Упражнение в ходьбе, развитие равновесия.	Разучивание построения в колонну по ориентирам. Повторение катания мячей с попаданием в цель (расстояние 1,5м). Упражнение в беге, развитие ориентировки в пространстве.	Разучивание ходьбы парами друг за другом. Повторение построения в колонну по ориентирам. Упражнение в ползании (подвижная игра «Пробеги, как мышка, пройди; как мишка»).
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба в колонне по кругу.	Ходьба и бег по залу в рассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному.	Построение в колонну по одному по ориентиру. Ходьба по залу в рассыпную.	Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами.
ОРУ	Без предметов	С шишками	Без предметов	Без предметов	Без предметов

Основные виды движений	- ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони вокруг предметов.	Игровое упражнение: «Прыгни через шнур» - прыжки через шнур, «Мишки на Севере» - ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони.	Игровое упражнение: «Попади в воротики» - катание мячей с попаданием в предметы. «Прыгни через шнур» - прыжки через шнур.	Игровое упражнение «Сбей кеглю» - прокатывание мячей с попаданием в цель.	-прыжки на двух ногах на месте; -ползание вокруг ориентиров
П/ игры	«Прыгай как мячик»	«Лови мяч»	«Принеси предмет»	«Воробушки и автомобили»	«Пробеги, как мышка; пройди, как мишка»

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы НОД	№37-38	№ 39-40	№ 41-42
Образовательные задачи	Разучивание ходьбы на четвереньках. Повторение ходьбы парами друг за другом. Развитие координационных движений и реакции на сигнал (подвижная игра «Зайка беленький сидит»)	Разучивание прыжков через невысокие предметы. Повторение ходьбы на четвереньках. Упражнение в ловле и катании мяча (подвижная игра «Поймай-прокати»)	Разучивание подбрасывания и ловли мяча двумя руками. Повторение прыжков через невысокие предметы. Упражнение в чередовании ходьбы и бега.
Вводная часть	Ходьба парами в колонне. Ходьба в колонне по одному; на носках, на пятках. Бег в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; высоко поднимая колени; на носках; на пятках; в полуприседе. Бег друг за другом.	Игровое упражнение «По ровненькой дорожке» - ходьба друг за другом, прыжки с продвижением вперед, приседания.
ОРУ	С флажками	С мячами	С кубиками
Основные	-ползание на четвереньках с опорой на	-прыжки через веревку, натянутую на	-подбрасывание и ловля мяча.

виды движений	ступни и ладони по ограниченной поверхности; -ползание на коленях и ладонях по гимнастической скамейке.	высоте 2-3 см. Игровое упражнение «Пастух и стадо»-ползание на четвереньках.	
П/ игры	«Зайка беленький сидит» М/п игра «Найди медвежонка»	«Поймай-прокати»	«Возьми флажок»

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности

	№43-44	№45-46	№47-48	№ 49-50
Этапы НОД				
Образовательные задачи	Разучивание перестроения в колонну по ориентирам. Повторение подбрасывания и ловли мяча двумя руками. Упражнение в беге, совершенствование ориентировки в пространстве (подвижная игра «Мыши и кот»)	Разучивание техники ходьбы способом «змейка». Повторение перестроения в колонну по ориентирам. Упражнение в лазании и беге (подвижная игра «Наседка и цыплята»)	Разучивание подлезания под предметы. Повторение ходьбы «змейкой». Развитие реакции на сигнал, упражнение в прыжках (подвижная игра «Лягушки»)	Разучивание подбрасывания и ловли мяча двумя руками. Повторение прыжков через невысокие предметы. Упражнение в чередовании ходьбы и бега.
Вводная часть	Ходьба и бег по залу враспынную. Упражнение на перестроение в колонну по ориентиру.	Ходьба в колонне по одному, «змейкой». Бег враспынную по залу.	Ходьба в колонне по одному; высоко поднимая колени «лошадки»; на высоких четвереньках; на пятках. Бег враспынную по залу.	Игровое упражнение «По ровненькой дорожке» -ходьба друг за другом, прыжки с продвижением вперед, приседания.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С платочком	Без предметов

Основные виды движений	Игровое упражнение «Лови мяч» -подбрасывание и ловля мяча. -прыжки на двух ногах на месте.	-прыжки из обруча в обруч. Игровое упражнение «Самолеты» - упражнение на перестроение в колонны по ориентиру.	-ходьба «змейкой»; -ходьба по доске, с перешагиванием через кубик; -подлезание под дугу; -ходьба на четвереньках по доске.	-подбрасывание и ловля мяча.
П/ игры	«Мыши и кот»	«Наседка и цыплята»	«Лягушки»	«Огуречик»

Март

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы НОД	№51-52	№53-54	№55-56	№ 57-58
Образовательные задачи	Разучивание ловли мяча после двух-трех разового удара об пол. Повторение прыжков с места через предметы. Развитие координации и умения ориентироваться в пространстве; закрепление в игре умения перепрыгивать через предмет.	Разучивать построения и перестроения в круг по ориентирам. Упражнять детей в ловле мяча после двух-трех разового удара об пол. Развивать координацию движений (подвижная игра «Пройди не задень»)	Разучивание техники бега по кругу в колонне по одному. Повторение построения и перестроения в круг по ориентирам. Упражнение в подлезании различными способами.	Разучивание перелезания через предметы. Повторение бега по кругу в колонне по одному. Упражнение в спрыгивании с предметов (подвижная игра «Воробушки и кот»)
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; «змейкой». Бег врассыпную по залу.	Ходьба в колонне по одному; на носках; на пятках; высоко поднимая колени; в	Ходьба и бег в колонне по одному.	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег «змейкой».

		полуприседе. Бег в колонне по одному.		
ОРУ	С мячами	Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	-ловля мяча после удара об пол; -ходьба по модулям; -бег «змейкой»; -прыжки из обруча в обруч.	-бросок и ловля мяча с отскоком от пола.	-прыжки на двух ногах по залу; Упражнения на построение и перестроение в круг.	-ходьба на четвереньках; -перелезание через бум;
И/ игры	«Птичка в гнездышках»	«Пройди- не задень» М/п игра «Тишина»	«Мыши в кладовой» М/п игра «Слушай сигнал»	«Воробушки и кот»

Апрель

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы НОД	№59-60	№61-62	№63-64	№65-66
Образовательные задачи	Разучивание спрыгивания с высоты (10-15 см.) на мат, удерживая равновесие. Повторение перелезания через предметы. Упражнение в катании мячей.	Разучивание метания предметов в горизонтальную цель двумя руками (снизу, от груди). Повторение спрыгивания с высоты (10-15 см) на мат, удерживая равновесие. Развитие ориентировки в пространстве.	Разучивание построения и перестроения в шеренгу с помощью воспитателя. Повторение метания предметов в горизонтальную цель двумя руками (снизу и от груд). Развитие ловкости и быстроты движений (подвижная игра «Лохматый пес»)	Разучивание ловли мяча после двух-трех разового удара об пол. Повторение прыжков с места через предметы. Развитие координации и умения ориентироваться в пространстве; закрепление в игре умения перепрыгивать через предмет.
Вводная часть	Ходьба и бег в рассыпную по залу. Ходьба парами по залу.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба со сменой положений тела: по сигналу низко присесть и быстро встать, сохраняя равновесие. Бег по кругу, по сигналу остановиться.	Ходьба по залу в рассыпную. Построение в шеренгу. Бег в рассыпную по залу.	Ходьба в колонне по одному; «змейкой». Бег в рассыпную по залу

ОРУ	С кеглями	С малым мячом	Без предметов	С мячами
Основные виды движений	-спрыгивание с высоты на мат; -перелезание через модули.	-метание мяча в горизонтальную цель-корзину; -прыжки со скамейки на мат.	-метание мячей в горизонтальную цель.	-ловля мяча после удара об пол; -ходьба по модулям; -бег «змейкой»; -прыжки из обруча в обруч.
П/ игры	«Сбей булаву»	«Найди свой домик»	«Лохматый пес»	«Птичка в гнездышках»

Май

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы НОД	№ 67-68	№69-70	№71-72
Образовательные задачи	Контрольно-проверочное оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, бег, прыжки); -тестировать физическую подготовленность	Контрольно-проверочное Оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, бег, прыжки); -тестировать физическую подготовленность	Закрепление умения прыгать с продвижением вперед, через линии и невысокие предметы. Повторение лазания по гимнастической стенке. Упражнение в метании (подвижная игра «Кто дальше бросит»)
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках; высоко поднимая колен. Бег в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках; высоко поднимая колен. Бег в колонне по одному.	Ходьба и бег парами
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	Бег, лазанье, подбрасывание и ловля мяча; -прыжки в длину с места.	Бег, лазанье, подбрасывание и ловля мяча; -прыжки в длину с места.	-прыжки через модули и линии; -лазание по гимнастической стенке.
П/ игры	«Лохматый пес»	«С кочки на кочку»	«Кто дальше бросит мяч»

2.6 Планирование НОД по физической культуре (4-5 лет)

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы НОД	№ 1- 2	№3-4	№ 5-6	№ 7-8	№ 9- 10
Образова- тельные задачи	Контрольно- проверочное: -оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, гибкость, прыжки); -тестировать физическую подготовленность	Контрольно- проверочное: -оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, гибкость, прыжки); -тестировать физическую подготовленность	-восстанавливать умение спрыгивать с высоты, удерживая равновесие; -развивать ловкость; -лазать по гимнастической стенке удобным способам; -развивать быстроту.	-восстанавливать умение выполнять остановку по сигналу после ходьбы с сохранением равновесия; -учить прыгать через невысокие предметы; -восстанавливать умение метать правой и левой рукой; -развивать гибкость.	-восстанавливать умение катать мячи по прямой и с попаданием в цель; -закреплять умение ходить парами; -обучать технике броска вверх и ловли его; -закреплять умение перелезть через препятствия. -развивать гибкость; силу.
Вводная часть	Ходьба и в колонне по одному. Медленный бег (50сек.)	Ходьба. Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен. Медленный бег.	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен.	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу.	Ходьба парами и в колонне по одному. Медленный бег (50сек.)
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	(Ходьба, гибкость, прыжки); -Сохранение равновесия при стойке (носок сзади стоящей ноги вплотную	-контрольно- проверочные (бег, лазанье, бросание набивного мяча); -прыжки в длину с места.	-спрыгивание с высоты (15см.на мат, песок), с удержанием равновесия; -лазанье по гимнастической	-прыжки через невысокие предметы; -Метание правой, левой рукой на дальность; -бег в быстром темпе.	-катание мячей по прямой и с попаданием в цель; -перелезание через скамейки, модули, бревна;

	примыкает к пятке.) -бег на 10м.		стенке удобным способом.		-подбрасывание и ловля мяча несколько раз подряд.
Игры	«Кто быстрее до флажка»	«Поймай мяч»	«Цветные автомобили»	«Бездомный заяц»	«Зайцы и лиса»
Игры	«Найди игрушку»	«Светофор»	«Найди и промолчи»	«Овощи и фрукты»	«Капуста- редиска»

Октябрь

Содержание организованной образовательной деятельности

	№11-12	№ 13-14	№ 15-16	№17-18
Этапы НОД				
Образовательные задачи	-восстанавливать умение спрыгивать с высоты, удерживая равновесие; -развивать ловкость; -лазать по гимнастической стенке удобным способом; -развивать быстроту.	-разучивать технику ходьбы в разных направлениях; - выполнение нескольких прыжков подряд (2м.) -развитие выносливости.	-разучивать технику удара мяча об пол с последующей ловлей; -закреплять умение ходить в разных направлениях; -разучивать технику ползания между предметами; -развивать гибкость	-восстанавливать умение строиться в колонну по одному; - ползать на четвереньках по прямой; -закреплять умение прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед; -развивать выносливость, быстроту.
Вводная часть	Ходьба. Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен. Медленный бег.	Ходьба колонне по одному со сменой направления; медленный бег (50сек)	Ходьба колонне по одному со сменой направления; ходьба на носках; на пятках; медленный бег (50сек)	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен.
ОРУ	Без предметов	С флажками	Со скакалками	
Основные	-спрыгивание с высоты	-прыжки с продвижением	-отбивание мяча об пол с	-ползание на четвереньках;

виды движений	(15см.на мат, песок), с удержанием равновесия; -лазанье по гимнастической стенке удобным способом.	вперед; -ходьба между кеглями. Комплекс точечного массажа №1	последующей его ловлей; -упражнение на гибкость.	-прыжки на двух ногах на месте; -прыжки с продвижением вперед. Комплекс точечного массажа №1
И/игры	«Мыши и кот»	«Гуси-гуси»	«Найди свой дом»	«Пожарные на учении»
М/игры	«Угадай, кто позвал»	«Кошка выпускает коготки»	«Съедобное-несъедобное»	«Найди игрушку»

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности

	№ 19-20	№21-22	№23-24	№ 25-26
Этапы НОД				
Образовательные задачи	-разучивать технику прыжков с поворотами вправо-влево; -закреплять умение строиться в колонну по одному; -закреплять умение ползать на четвереньках между предметами; -развивать быстроту.	-разучивать технику ходьбы приставным шагом в разных направлениях; -совершенствовать прыжки с поворотами; -развивать выносливость; -разучивать технику ловли мяча после удара об стену; -закреплять умение ходить приставным шагом в стороны, вперед, назад; -развивать гибкость.	-Разучивать технику ползания по наклонной поверхности; -закреплять умение ловить мяч после удара об стену; -развивать силу; -разучивать технику прыжков на одной ноге на месте.	- разучивать построение в круг; -Закреплять умение ползать по наклонной поверхности; -развивать быстроту; -разучивать технику бега по кругу по одному; -закреплять умение прыгать на одной ноге на месте; -развивать выносливость.
Вводная	Ходьба и в колонне по	Ходьба. Ходьба на носках;	Ходьба и бег в колонне по	Ходьба по кругу друг за

часть	одному. Медленный бег (50сек.)	на пятках; приставным шагом в стороны. Медленный бег. (50сек)	одному. Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен. Боковой галоп.	другом; бег по кругу; Ходьба на носках; на пятках, непрерывный бег (1мин.)
ОРУ	Без предметов	С массажными мячиками	С платочками	Без предметов
Основные виды движений	- прыжки с поворотами направо-налево; -ползание на четвереньках между предметами с различной скоростью. Веселый тренинг «Танец медвежат»	-прыжки с поворотами (вправо-влево); -ходьба приставным шагом вперед, назад; -ловля мяча после удара об стену. Веселый тренинг: «Качалочка»	-ползание по наклонной поверхности; -ловля мяча после удара об стену; -прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте. Веселый тренинг «Растяжка ног»	-ползание по наклонной поверхности; -бег на перегонки в парах; -прыжки на одной ноге на месте.
П/ игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Наседка и цыплята»	«Бездомный заяц»
М/игры	«Три медведя»	«Светофор»	«Найди и промолчи»	«Давайте вместе с нами»

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности

	№ 27-28	№29-30	№31-32	№ 33-34	№ 35-36
Этапы НОД					
Образовательные задачи	-разучивать технику отбивания мяча об пол одной рукой; -закреплять умение бегать по кругу в колонне по одному;	-разучивать технику прыжка с высоты 20см. на мат; -закреплять умение самостоятельно строиться в круг;	-разучивать технику ходьбы с поворотами (направо-налево); -повторять технику спрыгивания с высоты 20см.;	-разучивать технику лазанья по гимнастической лестнице приставным шагом; -закреплять умение	-разучивать технику лазанья по гимнастической лестнице приставным шагом; -закреплять умение

	-развивать гибкость; -Разучивать технику ползания по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках; -закреплять умение отбивать мяч об пол одной рукой; -развивать силу.	-развивать ловкость; -Разучивать построение в колонну по два (парами); -закреплять умение ползать по гимнастической скамейке подтягиваясь руками; -развивать быстроту.	-развивать выносливость; -Разучивать технику прокатывания мячей малого диаметра в различных направлениях; -закреплять умение выполнять ходьбу с поворотами (направо-налево); -развивать гибкость.	прокатывать мячи различного диаметра в указанном направлении; -развивать силу; -Разучивать технику прыжка в длину с места; -повторять построение в колонну по два (парами) по сигналу; -развивать ловкость.	прокатывать мячи различного диаметра в указанном направлении; -развивать силу; -Разучивать технику прыжка в длину с места; -повторять построение в колонну по два (парами) по сигналу; -развивать ловкость.
Вводная часть	Ходьба и в колонне по одному; ходьба с заданиями для рук; на носках; на пятках. Непрерывный бег (1мин)	Ходьба. Ходьба на носках; на пятках; высоко поднимая колен. Выполнение начала движения (бега, прыжка,) после различного вида команд (свисток, хлопок)	Ходьба с поворотами; ходьба на носках; на пятках; медленный бег в чередовании с ходьбой; ходьба «Великаны и гномы»	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках; на пятках, непрерывный бег (1мин.)	Ходьба и в колонне парами; ходьба с заданиями для рук; на носках; на пятках. Непрерывный бег (1мин)
ОРУ	С обручами	В парах	С султанчиками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	- отбивание мяча об пол одной рукой; -ползание по гимнастической скамейке, с подтягиванием на руках. Комплекс точечного массажа и дыхательной	-прыжки с высоты 20см. на мат; -ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках; -ходьба змейкой.	-прыжки с высоты 20см.; -ходьба по шнуру, приставным шагом; -прокатывание мячей малого диаметра в различных направлениях; Веселый тренинг «Достань мяч»	-лазанье по гимнастической стенке приставным шагом; -прокатывание мячей различного диаметра в указанном направлении; -прыжки в длину с места.	-лазанье по гимнастической стенке приставным шагом; -прокатывание мячей различного диаметра в указанном направлении; -прыжки в длину с места.

	гимнастики №2				
П/ игры	«Совушка»	«Снежинки и ветер»	«Заморожу»	«Заморожу»	«Котята и щенята»
М/игры	«Узнай по голосу»	«Снежок»	«Мы погреемся немножко»	«Елочка»	«Узнай по голосу»

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности

	№37-38	№ 39-40	№ 41-42
Этапы НОД			
Образовательные задачи	<ul style="list-style-type: none"> -разучивать построение в шеренгу самостоятельно по ориентиру; -закреплять умение лазать по гимнастической стенке приставным шагом; -развивать быстроту; -разучивать технику ходьбы со сменой темпа и направления; -повторять технику прыжка в длину с места; -развивать выносливость. 	<ul style="list-style-type: none"> -разучивать метание мяча на дальность (удобной рукой); -совершенствовать технику ходьбы со сменой темпа и направления; -развивать гибкость; -разучивать технику прыжков на батуте; -повторить технику подлезания под дугу; -совершенствовать ходьбу между предметами. 	<ul style="list-style-type: none"> -разучивать технику прыжков на месте на двух ногах с различным положением рук; -повторять построение в шеренгу (самостоятельно, по ориентиру); -развивать

Вводная часть	Ходьба со стеной темпа и направления; Медленный бег (1мин.)	Ходьба со сменой темпа и направления; медленный бег; боковой галоп (правым, левым боком); ходьба на носках; на пятках, на внешней стороне стопы.	Ходьба и в колонне по одному; ходьба с заданиями для рук; на носках; на пятках. Непрерывный бег (1мин)
ОРУ	С платочками	С мячами	С обручами
Основные виды движений	-лазание по гимнастической стенке приставным шагом; -прыжки в длину с места. Комплекс точечного массажа №2	-прыжки с высоты 20см.; -метание мяча на дальность (удобной рукой); -подлезание под дугу; -прыжки на батуте; -ходьба «змейкой» между предметами;	- отбивание мяча об пол одной рукой; -ползание по гимнастической скамейке, с подтягиванием на руках. Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №2
И/ игры	«Снежинки и ветер»	«Заморожу»	«Совушка»
М/игры	«Мы погреемся немножко»	«Снежок»	«Узнай по голосу»

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности

	№43-44	№45-46	№47-48	№ 49-50
Этапы НОД				
Образовательные задачи	-разучивать технику метания в вертикальную цель (одной рукой); -упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности; -развивать гибкость; -разучивать технику	-разучивать технику прыжка с места на дальность (не менее 70см.); -закреплять умение строиться в шеренгу; -развивать ловкость; -разучивать технику	-разучивать технику ходьбы по повышенной поверхности; -повторять технику прыжка на дальность; -развивать выносливость; -разучивать технику метания в горизонтальную цель;	-совершенствовать умение строиться в одну шеренгу; -закреплять умение передвигаться по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево; -развивать быстроту; -разучивать технику ходьбы по

	лазанья по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимися шагами; -закреплять технику метания в вертикальную цель; -развивать силу.	построения в звенья по ориентирам; -закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимися шагами; -развивать быстроту.	-упражнять в ходьбе на повышенной поверхности; -развивать гибкость.	наклонной поверхности; -повторять технику прыжков на месте с короткой скакалкой (на двух ногах с между скоком); -развивать выносливость.
Вводная часть	Ходьба. Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; высоко поднимая колени. Боковой галоп; непрерывный бег (1мин)	Ходьба с поворотами; ходьба на носках; на пятках; медленный бег в чередовании с ходьбой; ходьба «Великаны и гномы»	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках; на пятках, медленный бег (1,5мин.)	Ходьба и в колонне по одному; на носках; на пятках. Медленный бег (1,5мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
ОРУ	Без предметов	С гантелями	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	-метание в вертикальную цель (одной рукой); - ходьба по ограниченной поверхности; -лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимися шагами; -метание в вертикальную цель (правой, левой рукой)	-прыжки с места на дальность; -лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимися шагами; -упражнение в челночном беге (2по 5м).	-ходьба по повышенной поверхности; -прыжки на дальность; -метание в горизонтальную цель.	- передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево; -ходьба по наклонной поверхности; -прыжки на месте с короткой скакалкой (на двух ногах с междускоком)
П/ игры	«Снежная королева»	«Самолеты»	«Котята и щенята»	«Не опоздай»
М/игры	«Море волнуется»	«Давайте вместе с нами»	«Две подружки»	«Узнай по голосу»

Март

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы НОД	№51-52	№53-54	№55-56	№ 57-58
Образовательные задачи	-разучивать технику метания в вертикальную цель; -закреплять умение ходить по наклонной поверхности; -развивать гибкость; -закреплять умение ползать между предметами в сочетании с другими видами движений; -повторять технику тетания в вертикальную цель; -развивать силу.	-разучивать технику прыжков на месте с короткой скакалкой (с ноги на ногу); -повторять построение в круг; -развивать ловкость; -разучивать технику бега по кругу парами; -совершенствовать умение ползать между предметами (в сочетании с другими видами движения, изменением темпа и т.д.); -развивать быстроту.	-разучивать технику бега широким шагом; -закреплять умение прыгать с ноги на ногу через короткую скакалку (на месте, с продвижением вперед); -развивать выносливость; Закреплять технику отбивания мяча одной рукой (правой, левой), развивать гибкость (упражнения в парах-использование пассивной гибкости).	1.Закреплять технику ползания по наклонной поверхности; -совершенствовать умение отбивать мяч одной рукой (на месте, с продвижением вперед); 2.Закреплять умение прыгать через короткую скакалку различными способами; -закреплять умение бегать по кругу парами; -развивать ловкость.
Вводная часть	Ходьба. Ходьба на носках; на пятках; высоко поднимая колен. Бег и изменением направления «За высоким, за низким». Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба и бег парами. Выполнение дыхательных упражнений.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках; на пятках. Ходьба и бег широким шагом. Непрерывный бег (1,5мин.)	Ходьба и бег в колонне пара Обследование детей ми. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
ОРУ	С мячами	Без предметов	В парах	Без предметов
Основные виды	-метание в вертикальную цель;	-прыжки на месте с короткой скакалкой (с ноги	-прыжки с ноги на ногу через короткую скакалку;	- ползание по наклонной поверхности;

движений	-хождение по наклонной поверхности; -ползание между предметами в сочетании с другими видами движений.	на ногу); -упражнение в челночном беге (3 по 5м.); -ползание между предметами; -быстрый бег(30м.)	-отбивание мяча одной рукой (правой, левой)	-отбивание мяча одной рукой (на месте, с продвижением вперед); -прыжки через короткую скакалку различными способами.
И/игры	«Пожарные на учениях»	«Солнышко и дождик»	«По дорожке на одной ножке»	«Котятка и ребята»
М/игры	«Давайте вместе с нами»	«Тишина»	«Дерево, кустик , травка»	«Узнай по голосу»

Апрель

	№59-60	№61-62	№63-64	№65-66
Этапы НОД				
Образовательные задачи	1.Разучивать технику ходьбы с последующей остановкой на сигнал; -закреплять умение лазать по гимнастической стенке (различными способами); -развивать быстроту; 2.Разучивать технику бега с преодолением препятствий; -закреплять умение останавливаться на сигнал во время ходьбы; -развивать гибкость.	1.Закреплять технику выполнения прыжков; -повторять различные способы построения и перестроения; -развивать быстроту. 2.повторять технику ходьбы различными способами; -повторять основные приемы ползания и лазанья; -развивать гибкость.	1.Закреплять технику метания мяча на дальность; -закреплять технику бега с преодолением препятствий; -развивать силу. 2.Совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке различными способами; -совершенствовать технику метания на дальность; -развивать ловкость.	1.Закреплять технику метания мячей различными способами; -развивать силу. 2.Повторять технику бега различными способами (забрасывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед, широким шагом); -развивать силу
Вводная	Ходьба с последующей	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба

часть	остановкой на сигнал. Ходьба на носках; на пятках; высоко поднимая колен. Непрерывный бег (1,5мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	одному .Ходьба на носках; на внешней стороне ступни; на пятках. Бег. Боковой галоп. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	Бег с преодолением препятствий. Ходьба в высоким подниманием колен. Бег со сменой темпа с обеганием различных предметов.	на носках; на пятках; высоко поднимая колен. Бег различными способами (забрасывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед, широким шагом Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
ОРУ	С мячами	Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	-лазанье по гимнастической стенке (различными способами); -бег с преодолением препятствий. Комплекс точечного массажа №3	-прыжки на двух ногах, на одной, с продвижением вперед; -бег на перегонки с высокого старта с использованием различных стартовых сигналов. -ползание -лазанье по гимнастической стенке. Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик»	-Метание мяча на дальность; -лазанье по гимнастической стенке различными способами.	-метание мячей различными способами; -упражнения с преодолением веса собственного тела-упоры, висы;
П/ игры	«Поймай мяч»	«Бездомный заяц»	Игры эстафеты	«Мы- пожарные»
М/игры	«Каравай»	«У меня, у тебя»	«Жучок»	«Огонь-вода»

Май

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы НОД	№67-68	№69-70	№71-72
Образовательные задачи	Контрольно-проверочное: -оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, прыжки, лазанье по гимнастической стенке); -тестировать физическую подготовленность.	Контрольно-проверочное: -оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, прыжки, лазанье по гимнастической стенке); -тестировать физическую подготовленность.	-совершенствовать основные виды движения; -воспитывать волевые качества; -повышать двигательную активность.
Вводная часть	Ходьба со сменой положения рук; на носках; на пятках; высоко поднимая колени. Непрерывный бег (1,5мин).	Ходьба со сменой положения рук; на носках; на пятках; высоко поднимая колени. Непрерывный бег (1,5мин).	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках. Непрерывный бег. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	-ходьба, прыжки, лазанье по гимнастической стенке; -бег на 10м. с хода.	-ходьба, прыжки, лазанье по гимнастической стенке; -бег на 10м. с хода.	Подвижные игры по выбору детей.
П/ игры	«Раз, два, три к березке беги»	«Салют»	«Ловишки»
М/игры	«Узнай по голосу»	«Ровным кругом»	«Дом»

2.7 Планирование НОД по физической культуре (5-6 лет)

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы НОД	№ 1-2	№ 3-4	№ 5-6	№ 7-8	№ 9-10
Образовательные задачи	<p>Контрольно-проверочное: -оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, гибкость, прыжки); -тестировать физическую подготовленность.</p>	<p>Контрольно-проверочное: -оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, гибкость, прыжки); -тестировать физическую подготовленность -</p>	<p>-развивать гибкость; -восстанавливать навык ловли мяча после удара об пол, стену; -восстанавливать умение прыгать на одной ноге. -повторять бросание и ловлю мяча разными способами; -совершенствовать технику прыжков; -развивать ловкость, силу.</p>	<p>-восстанавливать умение ориентироваться в пространстве; закреплять умение ходить по наклонной поверхности, прыгать с короткой скакалкой; -развивать быстроту, гибкость. -восстанавливать умение ориентироваться в пространстве; -повторять разные виды бега; -развивать быстроту, гибкость.</p>	<p>-развивать гибкость; -восстанавливать навык ловли мяча после удара об пол, стену; -восстанавливать умение прыгать на одной ноге. -повторять бросание и ловлю мяча разными способами; -совершенствовать технику прыжков; -развивать ловкость, силу.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу. Ходьба на носках; на пятках. Боковой галоп правым (левым</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу. Ходьба на носках; на пятках. Боковой галоп правым (левым боком). Ходьба</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках. Бег с захлестом ног назад; бег с высоким подниманием колен. Дыхательные</p>	<p>Упражнения на умение равняться в колонне, шеренге. Ходьба с выполнением простых и хорошо освоенных движений (хлопнуть в ладоши, спрятать руки за</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (2 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.</p>

	бокoм). Хoдьба с выполнением дыхательных упражнений.	с выполнением дыхательных упражнений.	упражнения. Хoдьба с перекатом с пятки на носок.	спину). Бег в колонне по одному. Хoдьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен. Бег в различных направлениях с оббеганием препятствий.	Хoдьба «Паучок», «Шалашик». Боковой галоп. Хoдьба гимнастическим шагом.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	-бег 10 метров; -прыжки в длину; -метание набивного мяча; -гибкость.	-прыжки в длину с места; -челночный бег; -метание набивного мяча.	-спрыгивание с высоты (30см.на мат, песок), с удержанием равновесия; -отбивание мяча правой и левой рукой. Веселый тренинг: «Велосипед»	Комплекс точечного массажа №1-хoдьба по наклонной поверхности; - прыжки с короткой скакалкой; -упражнения на умение строиться в круг из различных исходных положений.	-спрыгивание с высоты (30см.на мат, песок), с удержанием равновесия; -отбивание мяча правой и левой рукой. Веселый тренинг: «Велосипед»
Игры	«Мы веселые ребята»	«Пешеходы и автомобили»	«Ловишки»	«Хэйро»	«Ловишки»
Игры	«Угадай, кто позвал»	«Стоп!»	«Почта»	«Города»	«Капуста- редиска»

Октябрь

	№11-12	№ 13-14	№ 15-16	№17-18
Этапы НОД				
Образовательные задачи	- обучать прыжкам вверх на месте; -закреплять умение ориентироваться в пространстве;	-развивать гибкость; -осваивать технику броска мяча вверх и ловли двумя руками; -закреплять умение выполнять прыжки на месте разными	-разучивать технику ползания под несколькими препятствиями; -совершенствовать умение бросать мяч вверх и ловить	-развивать силу, выносливость; -обучать технике прыжка в длину с места. -обучать технике челночного бега;

	-совершенствовать технику бега по прямой, наклонной поверхности; -закреплять умение ориентироваться в пространстве; -обучать прыжкам вверх на месте; -развивать быстроту, выносливость, координацию движений.	способами; -развивать ловкость, силу; -осваивать технику броска мяча вверх и ловли одной рукой; -закреплять умение выполнять прыжки на месте разными способами.	его двумя руками; -развивать выносливость, гибкость, быстроту; -обучать мышечному расслаблению; -разучивать технику ползания на животе по гимнастической скамейке; - совершенствовать умение бросать мяч вверх и ловить его одной, двумя руками.	-развивать выносливость, чувство равновесия; -повторить ходьбу по гимнастической скамейке.
Вводная часть	Ходьба. Ходьба на носках; на пятках. Медленный бег. Ходьба с выполнением движений по сигналу (присесть, повернуться). Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба колонне по одному со сменой направления. Медленный бег (2мин). Ходьба на носках; на пятках; «гуськом». Бег с захлестом ног назад. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках. Бег на выносливость (3 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба гимнастическим шагом. Подскоки. Заключительная ходьба.	Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба в колонне по одному; на носках; на пятках. Бег с внезапной остановкой и сохранением равновесия. Ходьба гимнастическим шагом. Непрерывный бег. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
ОРУ	С мячом	Со скакалками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	-бег по наклонной поверхности.; -прыжки на батуте; -перелезание через бревно.	-броски мяча вверх и ловля его двумя руками; -прыжки на месте «ноги вместе-ноги врозь» -бросание мяча вверх и ловля его одной рукой; -прыжки на месте «одна нога вперед, другая назад»;	-проползание под несколькими препятствиями; -бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с увеличением количества бросков и сокращением интервалов отдыха; -Ползание на животе по гимнастической скамейке с	-прыжки в длину с места; -челночный бег; -ходьба по гимнастической скамейке.

			подтягиванием двумя руками; -бросание мяча вверх и ловля его одной, двумя руками.	
П/ игры	«Мыши и кот»	«Мы осенние листочки»	«Солнышко и дождик»	Эстафеты «Мы пожарные»
М/игры	«Угадай, кто позвал»	«Все наоборот»	«Земля, вода, воздух»	«Угадай, кто ушел»

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности

	№ 19-20	№21-22	№23-24	№ 25-26
Этапы НОД				
Образовательные задачи	<ul style="list-style-type: none"> -развивать координацию, ловкость; -обучать технике ходьбы приставными шагами; -совершенствовать умение проползать под несколькими препятствиями, ходить по ограниченной поверхности; -обучать технике бега с выбрасыванием прямых ног вперед; -закреплять навык ползания на животе по гимнастической скамейке; -развивать ловкость, силу, выносливость. 	<ul style="list-style-type: none"> -разучивать технику прыжков с продвижением вперед на двух ногах; -совершенствовать технику ходьбы приставными шагами; -обучать технике бега с забрасыванием голени назад; -развивать быстроту, ловкость; -развивать координацию, быстроту, ловкость; -разучивать технику прыжков с продвижением вперед на двух ногах. 	<ul style="list-style-type: none"> -развивать силу, выносливость; -учить бросать мяч вверх с выполнением хлопков; -совершенствовать умение прыгать сериями; -закреплять навык броска мяча о землю и ловли его одной, двумя руками; -совершенствовать технику прыжков на двух ногах с продвижением вперед; -развивать быстроту. 	<ul style="list-style-type: none"> -развивать координацию движений и умение ориентироваться в пространстве; -закреплять навык броска мяча о землю и ловли его одной рукой; -совершенствовать основные движения; -воспитывать волевые качества; -повышать двигательную активность. -обучение простейшим приемам самомассажа.

Вводная часть	Ходьба и в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Медленный бег (3 мин.). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба «Улитка»; «Гуськом». Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Заключительная ходьба.	Тренировка быстроты реакции на словесный сигнал- выполнение начала движения (бега, ходьбы, прыжков) на различные команды: «Марш!», «Начали!». Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках. Медленный бег. (2 мин.). Ходьба приставным шагом вперед. Бег с забрасыванием голени назад. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках; «Паучок»; «Гусеница». Боковой галоп. Заключительная ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба в колонне по одному. Перестроение из одной колонны в две. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (2мин.). Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
ОРУ	Без предметов	С косичками	В парах	Без предметов
Основные виды движений	- ходьба приставным шагом по веревке (боком); -ходьба приставным шагом вперед по ограниченной поверхности; -ползание под несколькими препятствиями различного размера; -ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием двумя руками; -Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	-прыжки с продвижением вперед на двух ногах (20прыжков по 2 раза); -ходьба приставным шагом по веревке боком; Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик»	-броски мяча вверх с выполнением хлопков; -прыжки с продвижением вперед (3 раза по 30 прыжков); -бросание мяча о землю и ловля его одной, двумя руками;	-бросание мяча о землю и ловля его одной рукой; -Повторение наиболее сложных и плохо освоенных движений. Точечный массаж№1
И/ игры	«Пожарные на учении»	«Пешеходы и автомобили»	«Горелки»	«Хитрая лиса»

Игры	«Береги руки»	«Светофор»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Краски»

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности

	№ 27-28	№29-30	№31-32	№ 33-34	№ 35-36
Этапы НОД					
Образовательные задачи	<ul style="list-style-type: none"> -обучать технике ходьбы перекатом с пятки на носок; -закреплять умение лазать по гимнастической стенке; -развивать ловкость; -разучивать выполнение поворотов на месте переступанием; -совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке; -развивать быстроту, силу. 	<ul style="list-style-type: none"> -закреплять навык ходьбы перекатом с пятки на носок; -обучать технике прыжков на одной ноге с продвижением вперед, с ноги на ногу; -развивать выносливость, быстроту, гибкость; -совершенствовать технику прыжков на двух ногах с продвижением вперед; 	<ul style="list-style-type: none"> -обучать технике броска мяча через сетку; -закреплять умение прыгать на одной ноге; -развивать ловкость, силу, выносливость; -обучать технике отбивания мяча об пол на месте двумя руками; -закреплять умение прыгать на одной ноге. 	<ul style="list-style-type: none"> -обучать технике ходьбы перекатом с пятки на носок; -развивать ловкость; -воспитывать волевые качества, развивать выносливость. 	<ul style="list-style-type: none"> -совершенствовать умение действовать с мячом; -развивать быстроту, гибкость, ловкость; -знакомить с новыми приемами лазания по гимнастической стенке;
Вводная часть	Ходьба и в колонне по одному; ходьба с	Ходьба. Ходьба на носках; на пятках.	Ходьба с изменением направления; ходьба на	Ходьба в колонне по одному; ходьба на	Ходьба и в колонне ходьба с заданиями для рук; на

	заданиями для рук; на носках; на пятках. Непрерывный бег (2мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колен. Заключительная ходьба.	Непрерывный бег (2 мин). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег различной скоростью (с замедлением, с ускорением). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба «Паучок», «Улитка».	носках; на пятках. Непрерывный бег (2 мин). Ходьба «Гуськом», «Паучок». Бег с захлестом ног назад. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Заключительная ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	носках; на пятках. Непрерывный бег (2мин.). Ходьба перекатом с пятки на носок. Боковой галоп. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	носках; на пятках. Непрерывный бег (2мин). Ходьба «Улитка», «Паучок». Бег через обруч. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручем	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	- лазание по гимнастической стенке различными способами. -ползание по гимнастической скамейке различными способами. Веселый тренинг: «Качалочка»	-прыжки с продвижением вперед на одной ноге; -ходьба «змейкой»; -упражнение на гибкость; -прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу. Точечный массаж №2	-бросание мяча через сетку снизу; -отбивание мяча об пол на месте двумя руками; -бросание мяча через сетку от груди.	Народные игры-соревнования	-лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет стенки; -бросание мяча через сетку из различных исходных положений; -отбивание мяча об пол двумя руками. Веселый тренинг: «Лодочка»
И/игры	«Солнце»	«Ловишки- елочки»	«Заморожу»		«Мышеловка»
М/игры	«Снежок»	«Елочка»	«Мы погреемся немножко»		«У жирафов»

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы НОД	№37-38	№ 39-40	№ 41-42
Образовательные задачи	-обучать технике ходьбы на уменьшенной опоре; -совершенствовать прыжки вверх на двух ногах; -развивать ловкость; -совершенствовать навык лазанья; -развивать силу, быстроту.	-обучать технике прыжка через предмет; -закреплять навык ходьбы по уменьшенной опоре; -развивать выносливость, быстроту, ловкость. -повторять повороты в движении, прыжки в длину с места.	-разучивать технику отбивания мяча об пол на месте; -закреплять умение прыгать через предмет; -развивать гибкость, ловкость, выносливость; -разучивать технику отбивания мяча об пол с продвижением вперед; -закреплять навык прыжка через предмет.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному по залу с четким выполнением поворотов на углах. Непрерывный бег (2 мин). Ходьба «Гуськом», «Паучок». Боковой галоп правым (левым) боком. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба с четким выполнением поворотов. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (2 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Бег с прыжком вверх. Ходьба в колонне по одному.	Ходьба и в колонне по одному; на носках; на пятках. Непрерывный бег (2мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба «Паучок», «Шалашик». Бег с высоким подниманием колен; с захлестом ног назад. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
ОРУ	Без предметов	С мячами	С обручами
Основные виды движений	-ходьба на уменьшенной опоре (брусу, бревну); -прыжки на батуте; -лазание по гимнастической стенке.	-прыжки через предмет (высота 15-20 см.); -ходьба по уменьшенной опоре; -прыжки в длину с места. Точечный массаж №2	- отбивание мяча об пол на месте одной рукой (левой, правой); -прыжки через предметы; -отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Веселый тренинг: «Достань мяч»

Игры	«Снежная королева»	«Олени упряжки»	«Рыбаки и рыбки»
М/игры	«Мы погреемся немножко»	«Флюгер»	«Мартышки»

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности

	№43-44	№45-46	№47-48	№ 49-50
Этапы НОД				
Образовательные задачи	<p>-обучать строевым упражнениям;</p> <p>- закреплять технику ползания на четвереньках по наклонной поверхности, отбивания мяча об пол;</p> <p>-развивать быстроту, ловкость, координацию движений;</p> <p>-совершенствовать технику ходьбы по уменьшенной поверхности, отбивания мяча одной рукой.</p>	<p>-закреплять ориентировку в пространстве;</p> <p>-разучивать технику прыжков в длину с разбега;</p> <p>-развивать быстроту, ловкость, выносливость;</p> <p>-закреплять навык ориентировки в пространстве;</p> <p>-разучивать технику прыжков в длину и в высоту с разбега.</p>	<p>-разучивать технику прокатывания мячей;</p> <p>-закреплять навык прыжков в длину с разбега;</p> <p>-развивать выносливость, быстроту, ловкость;</p> <p>-разучивать технику метания мяча в горизонтальную цель;</p> <p>-закреплять навык прыжков высоту с небольшого разбега.</p>	<p>-разучивать технику ходьбы по подвижной опоре;</p> <p>-закреплять умение проползать под несколькими препятствиями, бегать в разных направлениях;</p> <p>-совершенствовать навык ориентировки в пространстве;</p> <p>-развивать ловкость, выносливость;</p> <p>-обучать равнению в шеренге и круге на вытянутые руки;</p> <p>-закреплять умение проползать под несколькими препятствиями;</p> <p>-развивать силу.</p>
Вводная часть	<p>Равнение в колонне на вытянутые руки вперед. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках. Непрерывный бег (2мин). Ходьба</p>	<p>Ходьба в колонне на месте, в движении с сохранением интервалов и равнения. Ходьба на носках; на пятка. Непрерывный бег (2мин). Ходьба с</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (2мин). Ходьба в полуприседе; «Раки».</p>	<p>Строевые упражнения- равнение в шеренге и круге на вытянутые руки. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (3 мин). Ходьба с выполнением дыхательных</p>

	«Гуськом», «Улитка». Боковой галоп. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	выполнением дыхательных упражнений. Ходьба «Великаны и гномы»	Боковой галоп. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	упражнений. Бег спиной вперед. Ходьба «Улитка». Прыжки с продвижением вперед. Заключительная ходьба.
ОРУ	Без предметов	С гантелями	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	-ползание на четвереньках по наклонной поверхности; -отбивание мяча об пол одной рукой; -лазанье по гимнастической стенке; -ходьба по уменьшенной поверхности.	-прыжки в длину с небольшого разбега (3-5 шагов); -прыжки в высоту с разбега.	-прокатывание набивных мячей в различных направлениях; -прыжки в длину с небольшого разбега; -метание предмета в горизонтальную цель; -прыжки в высоту с разбега.	- ходьба по подвижной опоре; -проползание под несколькими препятствиями; -бег из различных исходных положений (начало бега из упора-приседа, стоя спиной по направлению движения (; -упражнения на преодоление веса собственного тела – висы, подтягивания.
П/ игры	«Снежная королева»	«Самолеты»	«Хэйро»	«Не опоздай»
М/игры	«Море волнуется»	«Отдай честь»	«Добрые слова»	«Узнай по голосу»

Март

Содержание организованной образовательной деятельности

	№51-52	№53-54	№55-56	№ 57-58
Этапы НОД				
Образовательные задачи	-разучивать технику прыжков через короткую скакалку на двух ногах; -закреплять навык ходьбы	-развивать силу, быстроту, выносливость; -разучивать технику метания в вертикальную	-развивать гибкость, ловкость, быстроту; -совершенствовать технику ползания различными	-развивать гибкость, равновесие, координацию движений; -закреплять навык ползания по ограниченной поверхности;

	по подвижной опоре с сохранением равновесия; -развивать быстроту реакции, ловкость; -закреплять умение равняться в круге шеренге; -развивать подвижность, гибкость.	цель, на дальность; -повторять технику прыжков через короткую скакалку на двух ногах; -совершенствовать технику прыжков через короткую скакалку на двух ногах.	способами, лазанья по гимнастической стенке; -развивать координацию движений; -закреплять навык метания в вертикальную цель; -совершенствовать навык метания вдаль.	-обучать технике челночного бега; -совершенствовать навык лазанья по гимнастической стенке; -развивать быстроту.
Вводная часть	Строевые упражнения – равнение в круге, шеренге. Ходьба в колонне по одному; на носках; на пятках; высоко поднимая колени. Непрерывный бег (2 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба и бег на быстроту реакции (присесть по хлопку, подпрыгнуть на свисток; повернуться по хлопку) Заключительная ходьба.	Ходьба в колонне по одному; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (2 мин). Ходьба «Гуськом», «Паучок». Боковой галоп правым (левым) боком. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба в колонне по одному. Перестроение из одной колонны в две. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (2 мин.). Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках. Бег на выносливость (3 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Упражнения на сохранение равновесия на одной ноге после остановки во время ходьбы.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	В парах	С мячом
Основные виды движений	-прыжки через короткую скакалку на двух ногах с междускоками; -ходьба по подвижной опоре. Веселый тренинг: «Цапля»	-метание малых мячей на дальность правой и левой рукой; -прыжки через короткую скакалку на двух ногах; Точечный массаж №3	-ползание различными способами по ограниченной поверхности в сочетании с упражнениями на координацию движений; -метание в вертикальную цель; -лазание по гимнастической стенке различными способами в сочетании с выполнением	- ползание по ограниченной поверхности в сочетании с упражнениями на координацию; -челночный бег (3 по 10м); -лазанье по гимнастической стенке в сочетании с различными заданиями; -выполнение простейших элементов баскетбола.

			различных заданий; -бросание (вверх, друг другу) мячей.	
И/игры	«Пожарные на учениях»	«Солнышко и дождик»	«Птицелов»	«Котята и ребята»
М/игры	«Давайте вместе с нами»	«Земля, вода, воздух»	«Угадай, кто позвал»	«Узнай по голосу»

Апрель

	№59-60	№61-62	№63-64	№65-66
Этапы НОД				
Образовательные задачи	-разучивать технику прыжков через короткую скакалку с ноги на ногу на месте; -совершенствовать технику прыжков в длину с разбега; - разучивать технику прыжков через короткую скакалку с ноги на ногу с продвижением вперед; -обучать технике преодоления препятствий во время бега; -развивать ловкость, силу, выносливость.	-развивать технику бега с высокого старта; -закреплять технику прыжков через короткую скакалку с ноги на ногу; -развивать выносливость, гибкость; -разучивать технику прыжков через длинную скакалку; -закреплять навык челночного бега.	-развивать гибкость, ловкость, выносливость; -обучать технике бега по пересеченной местности; Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега; -развивать выносливость.	Развивать силу, быстроту, выносливость; -разучивать технику метания в вертикальную цель, на дальность; -повторять технику прыжков через короткую скакалку на двух ногах; Совершенствовать технику прыжков через короткую скакалку на двух ногах.
Вводная часть	Ходьба с последующей остановкой на сигнал. Ходьба на носках; на пятках; высоко поднимая колени. Непрерывный бег	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на внешней стороне ступни; на пятках. Непрерывный бег (3 мин).	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках; высоко поднимая колени. Непрерывный бег (3 мин). Ходьба с выполнением	Ходьба в колонне по одному; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (2 мин). Ходьба «Гуськом», «Паучок». Боковой галоп правым

	(Змин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба «Гуськом», «Гусеница». Бег с преодолением различных препятствий. Заключительная ходьба.	Дыхательные упражнения. Ходьба «Паучок», «Улитка». Боковой галоп. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	дыхательных упражнений. Бег различными способами (забрасывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	(левым) боком. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
ОРУ	С мячами	В парах	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	-прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу на месте; -прыжки в длину с разбега; -прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу с продвижением вперед; -упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.	-бег с высокого старта и наперегонки в парах; -прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу; -прыжки через длинную скакалку; -челночный бег.	-бег по пересеченной местности; -прыжки в длину с разбега.	-метание малых мячей на дальность правой и левой рукой; -прыжки через короткую скакалку на двух ногах; Точечный массаж №3
И/игры	«Поймай мяч»	«Ловишки»	Игры эстафеты	«Мы пожарные»
М/игры	«Каравай»	«Телепередача»	«Телепередача»	«Огонь-вода»

Май.

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы НОД	№ 67-68	№69-70	№71-72
Образовательные задачи	Контрольно-проверочное: -оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, гибкость, прыжки); -тестировать физическую подготовленность	Контрольно-проверочное: -оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, гибкость, прыжки); -тестировать физическую подготовленность	-развивать ловкость, быстроту; -закреплять умение бегать с заданной скоростью.
Вводная часть	Строевые упражнения- равнение в шеренге и круге на вытянутые руки. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (3 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Бег спиной вперед. Ходьба «Улитка». Прыжки с продвижением вперед. Заключительная ходьба.	Ходьба в колонне по одному. Бег с преодолением препятствий. Ходьба в высоком поднимании колен. Бег со сменой темпа; с оббеганием различных предметов.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках. Непрерывный бег. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Точечный массаж №3
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	-бег 10 метров; -прыжки в длину; -метание набивного мяча; -гибкость; -челночный бег.	-бег 10 метров; -прыжки в длину; -метание набивного мяча; -гибкость; -челночный бег.	Подвижные игры по выбору детей.
П/ игры	«Караси и щука»	Игры- эстафеты	
М/игры	«Города»	«Ровным кругом»	«Если нравится тебе»

2.8 Планирование НОД по физической культуре (6-7 лет)

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы НОД	№ 1- 2	№ 3-4	№ 5-6	№ 7-8	№ 9-10
Образова- тельные задачи	<p>Контрольно- проверочное: -оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, прыжки); -тестировать физическую подготовленность</p>	<p>Контрольно- проверочное: -оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, гибкость, прыжки); -тестировать физическую подготовленность</p>	<p>-восстанавливать технику челночного бега (3 раза по 10м); -восстанавливать умение прыгать с разбега; -развивать выносливость; -восстанавливать умение отбивать мяч на месте, с продвижением вперед; -выполнять специальные беговые упражнения; -развивать гибкость.</p>	<p>-восстанавливать умение детей находить свое место в колонне после бега в разных направлениях; -ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками; -развивать быстроту реакции; -восстанавливать умение сохранять равновесие на одной ноге после остановки во время ходьбы; -прыгать на месте разными способами; -развивать выносливость</p>	<p>-разучивать перестроение из одной шеренги в две (с расчетом на 1, 2) по ориентирам; -восстанавливать умение лазать по гимнастической стенке; -развивать быстроту; -разучивать технику ходьбы гимнастическим шагом; -восстанавливать технику прыжков через линии, невысокие предметы; -развивать выносливость.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу.	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу. Ходьба на	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба на носках; на	Ходьба с выполнением простых и хорошо освоенных движений	Перестроение из одной шеренге в две. Ходьба в колонне по одному; на

	Ходьба на носках; на пятках. Боковой галоп правым (левым боком). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	носках; на пятках. Боковой галоп правым (левым боком). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	пятках. Бег с захлестом ног назад; бег с высоким подниманием колен; бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Дыхательные упражнения. Ходьба с перекатом с пятки на носок.	(хлопнуть в ладоши, спрятать руки за спину). Бег в разных направлениях, нахождение своего места в колонне после бега. Ходьба с сохранением равновесия на одной ноге после остановки во время ходьбы; Непрерывный бег (2мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (2 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба «Паучок», «Шалашик». Боковой галоп. Ходьба гимнастическим шагом.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	-бег 10 метров; -прыжки в длину; -метание набивного мяча; -гибкость; -челночный бег.	-бег 10 метров; -прыжки в длину; -метание набивного мяча; -гибкость; -челночный бег.	-челночный бег; -прыжки с разбега в длину; -отбивание мяча на месте с продвижением вперед.	-ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием двумя руками; -прыжки на месте разными способами (ноги скрестно-ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой, левой ноге).	-лазание по гимнастической стенке; -бег с высокого старта; -прыжки через линии, невысокие предметы.
И/ игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Пешеходы и автомобили»	«Ловишки»	«Хэйро»	«Ловишки»

Игры	«С добрым утром!»	«Светофор»	«Города»	«Города»	«Капуста- редиска»

Октябрь

	№11-12	№ 13-14	№ 15-16	№17-18
Этапы НОД				
Образовательные задачи	<ul style="list-style-type: none"> - разучивать технику ползания на спине по гимнастической скамейке; -восстанавливать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо; -развивать силу; -разучивать технику прыжков на месте с поворотом кругом; -закреплять умение перестраиваться из одной шеренги в две; -развивать ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> -разучивать технику ходьбы приставными шагами вперед; -закреплять умение прыгать с поворотом кругом; -развивать выносливость; -разучивать технику многократного подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками; -закреплять умение ходить приставными шагами вперед; -развивать гибкость. 	<ul style="list-style-type: none"> -разучивать технику прыжков на месте, смещая обе ноги вправо-влево; -разучивать технику перестроения из одного круга в два в движении; -развивать ловкость; -разучивать лазанье по гимнастической лестнице одноименным способом с переходом с пролета на пролет; -закреплять умение перестраиваться из одного круга в два в движении. 	<ul style="list-style-type: none"> Восстанавливать умение ползать на четвереньках по ограниченной поверхности; -бросать мяч друг другу из различных исходных положений (от груди, из-за головы, снизу); -развивать силу; Восстанавливать умение прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; -строиться в колонну по одному; -развивать ловкость.
Вводная часть	<p>Упражнения на умение перестраиваться из одной шеренги в две. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках.</p> <p>Медленный бег. Ходьба с выполнением движений по</p>	<p>Ходьба колонне по одному со сменой направления.</p> <p>Медленный бег (2мин). Ходьба на носках; на пятках; «гуськом». Бег с захлестом ног назад. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.</p> <p>Ходьба приставным шагом</p>	<p>Ходьба колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках. Бег на выносливость (3 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Подскоки. Заключительная ходьба. Перестроение из одного круга в два в</p>	<p>Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба в колонне по одному; на носках; на пятках. Бег с внезапной остановкой и сохранением равновесия. Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой. Непрерывный бег (2 мин). Ходьба с выполнением</p>

	сигналу (присесть, повернуться). Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	вперед.	движении.	дыхательных упражнений.
ОРУ	С мячом	В парах	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	-ползание на спине по гимнастической скамейке; -броски мяча в баскетбольное кольцо; -прыжки на месте с поворотом кругом; -игровое упражнение: передача мяча в колонне разными способами. Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик»	-прыжки с поворотом кругом; -многократные подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками (10-15 раз подряд); Комплекс точечного массажа №1	-прыжки на месте со смещением обеих ног вправо-влево; - лазанье по гимнастической лестнице одноименным способом с переходом с пролета на пролет.	-ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; -бросание мяча друг другу из различных исходных положений
И/игры	«Хитрая лиса»	«Рыбаки и рыбки»	«Совушка»	«Мы пожарные»
М/игры	«Сосед, подними руку»	«Зеваки»	«Зеваки»	«Огонь-вода»

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности

	№ 19-20	№21-22	№23-24	№ 25-26
Этапы НОД				

<p>Образовательные задачи</p>	<p>-разучивать технику многократных бросков мяча о землю и ловли его двумя руками (10-15 раз подряд); -восстанавливать умение ходить перекатом с пятки на носок; -развивать гибкость; -разучивать технику лазанья по гимнастической стенке разноименным способом, переходя с пролета на пролет; -закреплять умение бросать мяч о землю и ловить его двумя руками (10-15 раз подряд); -развивать силу.</p>	<p>-разучивать технику построения в колонну по одному, по росту, с соблюдением интервала; -закреплять умение ползать на четвереньках по бревну, расположенному на различной высоте от пола; -развивать быстроту; -разучивать технику ходьбы в быстром темпе (элементы спортивной ходьбы); -восстанавливать умение прыгать на одной ноге с продвижением вперед; -развивать выносливость.</p>	<p>-разучивать технику ползания на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами; -восстанавливать умение метать в вертикальную цель; -развивать силу; -разучивать технику прыжков боком вправо и влево; -совершенствовать умение строиться в колонну по одному по росту с соблюдением интервала; -развивать ловкость.</p>	<p>- разучивать технику ходьбы приставными шагами назад; -закреплять навык прыжков боком вправо и влево; -развивать выносливость; -разучивать технику броска мяча вверх одной рукой и ловли его несколько раз подряд (5-6 раз); -закреплять умение ходить приставными шагами назад; -развивать гибкость.</p>
<p>Вводная часть</p>	<p>Ходьба и в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. Медленный бег (3 мин.). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба «Улитка»; «Гуськом». Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Заключительная ходьба.</p>	<p>Построение в колонну по одному, по росту, с соблюдением интервала. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках. Медленный бег. (2 мин.). Ходьба приставным шагом вперед. Бег с изменением направления бега по хлопку, старт в беге по свистку. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба в</p>	<p>Построение в колонну по одному по росту с соблюдением интервала. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках. Непрерывный бег (2мин). Ходьба «Паучок»; «Гусеница». Боковой галоп. Заключительная ходьба с выполнением дыхательных упражнений.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Перестроение из одной колонны в две. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (2мин.). Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.</p>

		быстром темпе.		
ОРУ	С косичками	Без предметов	С набивными мячами	Без предметов
Основные виды движений	- броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-15 раз подряд); -лазанье по гимнастической стенке разноименным способом с переходом с пролета на пролет; -упражнения на преодоление веса собственного тела-висы, подтягивания.	-ползание по бревну, расположенному на различной высоте от пола; -прыжки на одной ноге, с продвижением вперед. Веселый тренинг: «Колобок»	-ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках и отталкиванием ногами; -метание в вертикальную цель; -прыжки боком вправо и влево.	-ходьба приставными шагами назад; -прыжки боком вправо и влево; -броски мяча вверх одной рукой и ловля его несколько раз подряд. Веселый тренинг: «»
П/ игры	«Пожарные на учении»	«Пешеходы и автомобили»	«Чья команда быстрее»	«Два Мороза»
М/игры	«Береги руки»	«Светофор»	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»	«Все наоборот»

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности

	№ 27-28	№29-30	№31-32	№ 33-34	№ 35-36
Этапы НОД					
Образовательные задачи	-обучать технике ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на середине на 180	-обучать перестроению из одной колонны в три в движении (по ориентирам); -закреплять навык	-обучать технике отбивания мяча об пол на месте; -закреплять умение ходить в приседе;	Контрольно-проверочное -оценивать уровень развития основных видов движения	-обучать технике прыжка через обруч как через короткую скакалку; -закреплять умение перестраиваться из

	<p>градусов. -броски мяча вверх одной рукой и ловля его 5-6 раз подряд; -обучать технике прыжков вверх из глубокого приседа (на месте); -обучать технике ходьбы в колонне с остановкой по команде; -развивать ловкость.</p>	<p>ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на середине; -развивать быстроту; -обучать технике ходьбы в приседе; -закреплять умение выполнять прыжки из глубокого приседа (на месте); -развивать выносливостью</p>	<p>-развивать гибкость; -обучать ползанию в чередовании с другими видами движений; -закреплять умение отбивать мяч об пол одной рукой; -развивать силу.</p>	<p>(ходьба, гибкость, прыжки); -тестировать физическую подготовленность</p>	<p>одной колонны в три в движении; -развивать ловкость; -разучивать технику ходьбы спиной вперед; -закреплять умение прыгать через обруч как через короткую скакалку; -развивать выносливость.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба и в колонне по одному с остановкой на сигнал; ходьба с заданиями для рук; на носках; на пятках. Непрерывный бег (2мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колен. Заключительная ходьба.</p>	<p>Ходьба. Ходьба на носках; на пятках. Непрерывный бег (2 мин). Бег различной скоростью (с замедлением, с ускорением). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба «Паучок», «Улитка». Перестроение из одной колонны в три.</p>	<p>Ходьба с изменением направления; ходьба на носках; на пятках; ходьба в приседе. Непрерывный бег (2 мин). Ходьба «Гуськом», «Паучок». Бег с захлестом ног назад. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Заключительная ходьба с выполнением дыхательных упражнений.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках; на пятках. Непрерывный бег (2мин.). Ходьба перекатом с пятки на носок. Боковой галоп. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.</p>	<p>Ходьба и в колонне ходьба с заданиями для рук; на носках; на пятках; спиной вперед. Непрерывный бег (2мин). Ходьба «Улитка», «Паучок». Бег через обруч. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Перестроение из одной колонны в три.</p>
ОРУ	С набивными мячами	Без предметов	С гантелями	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	- ходьба по гимнастической скамейке с поворотом	-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом	-отбивание мяча об пол на месте (одной рукой-правой, левой);	-бег 10 метров; -прыжки в длину;	-прыжки через обруч как через короткую скакалку;

	на середине; -броски мяча вверх одной рукой и ловля его 5-6 раз подряд; -прыжки вверх из глубокого приседа (на месте); -ходьба по ограниченной опоре; -ходьба с перешагиванием через предметы. Веселый тренинг: «Самолет»	на середине на 180 градусов; -прыжки из глубокого приседа; -пролезание в обруч правым (левым боком); -прыжки на батуте; -ходьба «змейкой»; упражнение на гибкость Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик»	-ползание в чередовании с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием). Веселый тренинг: «Ножницы»	-метание набивного мяча; -гибкость. Комплекс точечного массажа №2	-упражнения на точность-броски предметов различных по размеру, весу в строго обозначенную цель; -проведение нескольких подвижных игр подряд.
П/ игры	«Солнце»	«Снежная королева»	«Заморожу»	«Два Мороза»	«Удочка» «Хэйро» «Выше ноги от земли»
М/игры	«Дни недели»	«Тик-так»	«Снежок»	«Снежок»	«Звериная зарядка»

Январь

	№37-38	№ 39-40	№ 41-42
Этапы НОД			
Образовательные задачи	-обучать технике отбивания мяча об пол с продвижением вперед; -закреплять умение ходить спиной вперед; -развивать гибкость; -закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз водном темпе (ритмично); -закреплять умение отбивать мяч об	-обучать технике прыгать боком; -совершенствование умение перестраиваться из одной колонны в три в движении; -развивать ловкость; -разучивать технику перестроения из трех колонн в одну; -совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке вверх, вниз (в	-обучать технике ходьбы по подвижной опоре; -закреплять умение выполнять прыжки боком; -развивать гибкость; -обучать технике отбивания мяча об пол с продвижением вперед с последующим броском в вертикальную цель (элементы игры в баскетбол);

	пол с продвижением вперед; -развивать силу.	одном темпе, и изменением темпа); -развивать быстроту.	-закреплять умение ходить по подвижной опоре; -развивать ловкость.
Вводная часть	Ходьба в колонне; на носках; на пятках; спиной вперед. Непрерывный бег (2 мин). Ходьба «Гуськом», «Паучок». Боковой галоп правым (левым) боком. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, «Пингвины». Непрерывный бег (2 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Бег «змейкой». Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Перестроение из колонны в три и наоборот.	Ходьба и в колонне по одному; на носках; на пятках. Непрерывный бег (2мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба «Паучок», «Шалашик». Бег с высоким подниманием колен; с захлестом ног назад. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Прыжки боком. Заключительная ходьба.
ОРУ	С мячом	Без предметов.	Со скакалкой
Основные виды движений	-отбивание мяча об пол с продвижением вперед; -лазанье по гимнастической стенке.	-прыжки боком; -ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи; -прокатывание мяча перед собой; -лазанье по гимнастической стенке. Веселый тренинг: «Качалочка»	- ходьба по подвижной опоре; -отбивание мяча об пол с продвижением вперед с последующим броском в вертикальную цель.
П/ игры	«Олени упряжки»	«Снежная королева»	Эстафета «Ковбои»
М/игры	«Флюгер»	«Мы погреемся немножко»	«Угадай, кто ушел»

Февраль

	№43-44	№45-46	№47-48	№ 49-50
Этапы НОД				
Образовательные задачи	-обучать технике лазанья по гимнастической стенке; -закреплять умение	-разучивать технику выполнения поворотов на углах во время ходьбы	-разучивать технику броска мяча в баскетбольную корзину; -закреплять умение технически	-разучивать технику лазанья по наклонной скамейке на четвереньках;

	<p>выполнять отбивание мяча с продвижением вперед с последующим броском в вертикальную цель;</p> <p>-развивать силу;</p> <p>Разучивать технику прыжков сериями по 20 раз;</p> <p>-совершенствовать умение перестраиваться из одной колонны в три с последующим обратным построением;</p> <p>-развивать ловкость.</p>	<p>гимнастическим шагом;</p> <p>-закреплять навык лазанья по гимнастической стенке;</p> <p>-развивать быстроту;</p> <p>-разучивать технику выполнения специальных беговых упражнений;</p> <p>-закреплять умение выполнять прыжки сериями по 30 прыжков;</p> <p>-развивать выносливость.</p>	<p>правильно выполнять беговые упражнения;</p> <p>-развивать гибкость;</p> <p>-разучивать технику ползания на четвереньках по бревну;</p> <p>-закреплять навык броска мяча в баскетбольную корзину;</p> <p>-развивать силу.</p>	<p>-закреплять умение выполнять бросок в баскетбольную корзину;</p> <p>-развивать силу;</p> <p>-разучивать технику прыжков в длину с места;</p> <p>-закреплять умение выполнять повороты на углах во время ходьбы гимнастическим шагом;</p> <p>-развивать ловкость.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках. Непрерывный бег (2мин). Ходьба «Гуськом», «Улитка». Боковой галоп. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Перестроение в три колонны, обратное построение.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках. Непрерывный бег (2мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба гимнастическим шагом. Бег с выбрасыванием ног вперед, забрасыванием голени назад. Заключительная ходьба с выполнением дыхательных упражнений.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (2мин.). Ходьба в полуприседе; «Раки». Бег с выбрасыванием ног вперед, забрасыванием голени назад. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на носках, на пятках, гимнастическим шагом. Непрерывный бег (3 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Бег спиной вперед. Ходьба «Улитка». Прыжки с продвижением вперед. Заключительная ходьба.</p>
ОРУ	Без предметов	Без предметов	В парах	С гантелями
Основные виды движений	<p>-лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет, чередованием разно и одноименного</p>	<p>-лазанье по гимнастической стенке;</p> <p>-бег наперегонки в парах. Комплекс точечного массажа №2</p>	<p>-броски мяча в баскетбольную корзину;</p> <p>-ползание на четвереньках по бревну.</p> <p>Упражнения для мышц спины и</p>	<p>-лазанье по наклонной доске на четвереньках;</p> <p>-бросок в баскетбольную корзину;</p> <p>-прыжки в длину с места;</p> <p>-элементы игры в настольный</p>

	способа; -отбивание мяча с продвижением вперед с последующим броском в вертикальную цель; -прыжки сериями по 20 прыжков (3-4 раза подряд).		брюшного пресса Веселый тренинг: «»	теннис. Веселый тренинг: «Морская звезда»
И/игры	«Снежная королева»	«Самолеты»	«Удочка»	«Не опоздай»
М/игры	«Море волнуется»	«Отдай честь»	«Добрые слова»	«Узнай по голосу»

Март

Этапы НОД	№51-52	№53-54	№55-56	№ 57-58
Образовательные задачи	-разучивать размыкания на вытянутые в стороны руки; -закреплять умение лазать по наклонной доске на четвереньках; -развивать быстроту; -разучивать технику ходьбы выпадами; -закреплять умение выполнять прыжок в длину с места; -развивать выносливость.	-разучивать технику лазанья по наклонной доске в упоре- приседе; -совершенствовать навык выполнения броска в баскетбольную корзину; -развивать силу; -разучивание техники прыжков в длину с разбега (разбег, попадание на место отталкивания, работа рук, приземление); -развивать ловкость.	-разучивать технику челночного бега 3 по 10 раз; -закреплять умение выполнять прыжок в длину с разбега; -развивать выносливость; -разучивать технику броска мяча через сетку; -закреплять технику челночного бега; -развивать гибкость.	-разучивать технику прыжков в высоту с разбега; -совершенствовать умение выполнять повороты на углах при ходьбе гимнастическим шагом; -развивать ловкость; -разучивать повороты направо, налево в движении; -закреплять умение ползать по наклонной скамейке в упоре присев; -развивать быстроту.
Вводная часть	Построение в шеренгу, размыкание на вытянутые	Построение в шеренгу, размыкание на вытянутые	Ходьба в колонне по одному. Перестроение из одной колонны в	Ходьба колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках.

	руки. Ходьба в колонне по одному; на носках; на пятках; высоко поднимая колени. Непрерывный бег (2 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Бег на быстроту реакции (присесть по хлопку, подпрыгнуть на свисток; повернуться по хлопку) Ходьба выпадами. Заключительная ходьба.	в стороны руки. Ходьба в колонне по одному ; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (2 мин). Ходьба «Гуськом», «Паучок». Боковой галоп правым (левым) боком. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	две. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (3мин.). Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	Бег на выносливость (3 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Бег с изменением темпа на различный сигнал: звуковой, словестный. Ходьба с выполнением поворотов направо, налево в движении.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	-лазанье по наклонной доске на четвереньках; -игры –эстафеты: «Кто скорее», «Кто скорее к флажку через препятствия»; -прыжки в длину с места; -прыжки через скакалку.	-лазанье по наклонной доске в упоре-приседе; -броски в баскетбольную корзину (прямо, сбоку); -прыжки в длину с разбега; -комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик»	-челночный бег; -прыжки в длину с разбега; -броски мяча через сетку.	- прыжки в высоту с разбега; -ползание по наклонной скамейке в упоре-приседе. Комплекс точечного массажа №3
П/ игры	«Пожарные на учениях»	«Ловишки с ленточками»	«Птицелов»	«Охотники и мамонты»
М/игры	«Давайте вместе с нами»	«Земля, вода, воздух»	«Угадай, кто позвал»	«Узнай по голосу»

Апрель

Этапы НОД	№59-60	№61-62	№63-64	№65-66
Образовательные задачи	<p>-разучивать технику метания в движущуюся цель;</p> <p>-совершенствовать умения выполнять челночный бег;</p> <p>-развивать гибкость (обучение мышечному расслаблению);</p> <p>-разучивать технику перелезания через горку матов и гимнастическую скамейку;</p> <p>-закреплять умение выполнять метание в движущуюся цель;</p> <p>-развивать силу.</p>	<p>-разучивать технику перестроения по звеньям, заранее установленным ориентирам;</p> <p>-закреплять умение ползать по наклонной доске различными способами;</p> <p>-развивать быстроту реакции, ловкость;</p> <p>-закреплять умение прыгать в различных направлениях из одного исходного положения;</p> <p>-развивать выносливость.</p>	<p>-повторить технику прыжков на батуте;</p> <p>-закреплять подлезание под дугой;</p> <p>-закреплять умение бросать мяч через сетку и лови его;</p> <p>-развивать силу;</p> <p>-разучивать технику прыжков через длинную скакалку;</p> <p>-закреплять умение перестраиваться по звеньям, заранее установленным ориентирам;</p> <p>-развивать ловкость.</p>	<p>-развивать гибкость, ловкость, выносливость;</p> <p>-обучать технике бега по пересеченной местности;</p> <p>-совершенствовать технику прыжков в длину с разбега;</p> <p>-развивать выносливость.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба с последующей остановкой на сигнал. Ходьба на носках; на пятках; высоко поднимая колени. Непрерывный бег (3 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба «Гуськом», «Гусеница». Бег с преодолением различных препятствий. Заключительная ходьба.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на внешней стороне ступни; на пятках. Непрерывный бег (3 мин). Дыхательные упражнения. Ходьба «Паучок», «Улитка». Бег с изменением темпа. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег со сменой темпа с оббеганием различных предметов. Перестроение в звенья.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках; высоко поднимая колени. Непрерывный бег (3 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Бег различными способами (забрасывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.</p>

ОРУ	С мячами	Без предметов	С набивными мячами	Без предметов
Основные виды движений	-метание в движущуюся в цель; -челночный бег; -перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; -упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса Веселый тренинг: «Маленький мостик»	-ползание по наклонной доске различными способами; -прыжки в различных направлениях из одного исходного положения.	-прыжки на батуте; -пролезание под дугу; -прыжки через длинную скакалку; -перебрасывание мяча через сетку.	-бег по пересеченной местности; -прыжки в длину с разбега.
И/игры	«Космонавты»	«Кенгуру»	Игры эстафеты «Мы олимпийцы»	Игры- эстафеты
М/игры	«Все наоборот»	«Угадай, что делали»	«Если нравится тебе»	«Ровным кругом»

Май

Содержание организованной образовательной деятельности

	№ 67-68	№69-70	№71-72
Этапы НОД			
Образовательные задачи	Контрольно-проверочное: -оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, гибкость, прыжки); -тестировать физическую подготовленность	Контрольно-проверочное: -оценивать уровень развития основных видов движения (ходьба, гибкость, прыжки); -тестировать физическую подготовленность	-развивать ловкость, быстроту; -закреплять умение бегать с заданной скоростью; - закреплять умение выполнять основные элементы игры в бадминтон; -развивать ловкость.

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (3 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Бег спиной вперед. Ходьба «Улитка», «Паучок». Прыжки с продвижением вперед. Заключительная ходьба.	Ходьба в колонне по одному; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (3 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Бег спиной вперед. Ходьба «Улитка», «Паучок». Прыжки с продвижением вперед. Заключительная ходьба.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках; на пятках. Непрерывный бег. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	-бег 10 метров; -прыжки в длину; -метание набивного мяча; -гибкость; -челночный бег.	-бег 10 метров; -прыжки в длину; -метание набивного мяча; -гибкость; -челночный бег.	Подвижные игры по выбору детей.
И/игры	«Мяч через сетку»	Игры- эстафеты	
М/игры	«Если нравится тебе»	«Ровным кругом»	«Если нравится тебе»

2.9 Описание вариативных форм способов, методов и средств реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
<p>Образовательная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совместная индивидуальная деятельность в подготовленной среде (презентация, обсуждение, беседа); - Дидактические игры; - Совместная подгрупповая деятельность 	<p>Режимные моменты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальная работа; - объяснение; - презентации; - личный пример; - поддержка; - упражнения; - подвижные игры 	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры; - совместное со сверстниками рассматривание картин, иллюстраций, фотографий; - упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> - личный пример; - чтение; - беседы; - экскурсии; - путешествия; - упражнения

Формы организации физического развития

Физкультурные занятия

Физкультурно- оздоровительная работа в режиме дня:

- утренняя гимнастика и гимнастика после сна;
- подвижные игры и упражнения, в том числе и на прогулке;
- физкультминутки и динамические паузы;
- закаливающие процедуры

Самостоятельная двигательная деятельность детей

Активный отдых

- туристические прогулки;
- физкультурные праздники;
- физкультурный досуг;
- дни здоровья;
- каникулы



2.10 Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Анкетирование родителей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
2. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
3. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
4. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);
5. Создание газет для родителей по здоровому образу жизни
6. Проведение отчетных концертов для родителей по результатам кружков, функционирующих в ДОУ, в том числе и физкультурно – оздоровительного направления.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Описание материально-технического обеспечения Программы

№	Наименование	Количество
1.	Часы	1
2.	Мяч	10
3.	Набор «Островки»	2
4.	Массажеры	9
5.	Стойка железная	1
6.	Скакалка	58
7.	Сетка волейбольная	1
8.	Модуль дуги	3
9.	Погремушка попугай	40
10.	Скамья	3
11.	Гимнастическая палка	19
12.	Коврик гимнастический	14
13.	Эспандер железный	1
14.	Мешочки для метания	40
15.	Кегли детские пластм. (Набор)	4
16.	Огнетушитель	1
17.	Велотренажер	1
18.	Игровые обручи (разные)	54
19.	Секундомер	1
20.	Табличка «выход»	1
21.	Ракетка Бадминтон	9
22.	Ракетка деревянная	9
23.	Ракетка набор	1
24.	Колеса для пресса	2
25.	Батут	1
26.	Мяч-прыгун	10
27.	Мат средний (самодел.)	1

28.	Мат мал. (самодел.)	1
29.	Ответственный ПБ	1
30.	Доска с крючками (самод.)	2
31.	Доска ребристая (самод.)	1
32.	Травка щетинистая	1м.
33.	Тумба(ящик)	1
34.	Шкаф для одежды	1
35.	Коврик травка	3
36.	Шведская стенка (самод)	1
37.	Баскетбольные щиты	2
38.	Скамейка	3
39.	Гимнаст. Палки	16
40.	Корзины	6
41.	Коврик резиновый массаж.	3
42.	Косички	12
43.	Музыкальный центр LM-K 3340	1
44.	Часы песочные	1
45.	Кольца с ленточками	12
46.	Каски для хоккея	8
47.	Термометр	1
48.	Летающая тарелка	2
49.	Мишень яблоко самодел.	1
50.	Переносные турники	2
51.	Дуга железная самод.	3
52.	Круги из линолеума	11
53.	Дорожка «Гусеница»	2
54.	Канат с мешочками	1
55.	Подставка для гимн. Палок	1
56.	Мячи баскетбольные	18
57.	Набор кубиков (пласт)	1
58.	Подушка самодельная	2
59.	Мяч сухого бассейна	163

60.	Эспандер кистевой	10
61.	Стойка для канатов	1
62.	Флажки	30
63.	Стол письменный	1
64.	Мат складной	1
65.	Мат складной	1
66.	Стенд ФИЗО	1
67.	Магнитофон	1
68.	Таз пластмассовый	2
69.	дет. тренажер для пресса	1
70.	Дорожка бегущая по волнам	1
71.	Дет. Тренажер наездник	1
72.	Самокат	2
73.	Корзина	2

3.2 Описание методических материалов и средств обучения и воспитания

Литература для работы с воспитанниками:

1. Методика: Г. Лескова, Н.Ноткина
(Ленинградский педагогический институт им. Герцена.);
2. «Истоки»: базисная программа развития ребенка – дошкольника, Москва, 1997г.;
3. Программа «Физическая культура в дошкольном детстве» Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова, Москва, 2005г.;

Литература для воспитателей:

4. Программа «Ритмическая пластика» А.И.Буренина, Санкт-Петербург, 2001г.;
5. Программа «Здравствуй» М.Л.Лазарев, Москва, 1997г.;
6. Программа «Я – ты – мы» О.Л.Князева, Москва, 2003г.;

Дополнительная литература:

7. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста, Москва, 2004г.;
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников, Москва, 2003г.;
9. Шарманова С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании дошкольников, Челябинск, 2003г.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
11. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Наглядные пособия для детей

Диски	Игры	Демонстрационный материал, картотеки
Музыка -3 диска	Дидактическая игра парные картинки «Спорт»	Картотека подвижных игр
	Дидактическая игра «Сложи дорожный знак»	Картотека малоподвижных игр
		Картотека «Веселый тренинг»
		Зимние и летние виды спорта

3.3 Расписание организованной образовательной деятельности

День недели	Время	Группа
Понедельник	09.00-9.30 9.40-10.10	Подготовительная «Б»
	10.30-10.55 улица	Старшая «А»
	11.05-11.30 улица	Старшая «Б»
	11.30-12.00 улица	Подготовительная «А»
Вторник	08.50-09.05 09.15-09.30	Младшая группа «А»
	09.40-10.00 10.10-10.30	Средняя группа «А»
	08.50-09.10 09.20-09.40	Средняя «Б»
Среда	10.00-10.25 10.30-10.55	Старшая «Б»
	08.50-09.05 09.15-09.30	Младшая «Б»
	9.40-10.10 10.20-10.50	Подготовительная «А»
Четверг	11.00-11.15 улица	Младшая группа «А»
	11.25-11.55 улица	Подготовительная «Б»
	9.00-9.25 9.35-10.00	Старшая «А»
	10.10-10.30 улица	Средняя группа «А»
Пятница	10.40-10.55 улица	Младшая «Б»
	11.05-11.25 улица	Средняя «Б»

3.4 Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Развивающая среда для обеспечения физической активности и укрепления здоровья

	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Спортивное оборудование	Комплекты оборудования для общеразвивающих упражнений: флажки, малые мячи, султанчики, ленты, кольца. Оборудование для подвижных игр и игровых упражнений: маски, скамейки, дуги, модули, тоннели, Кольцебросы, кегли, обручи.	Комплекты оборудования для общеразвивающих упражнений: флажки, мячи, султанчики, ленты, кольца, гимнастические палки, веревки, мешочки, массажные мячи, обручи, скакалки. Оборудование для подвижных и спортивных игр: маски, скамейки, дуги, модули, тоннели, городки, бадминтон, ракетки для тенниса, кольцебросы, кегли, батуты, самокаты, балансиры.
Оздоровительное оборудование	Массажные коврики и дорожки, дорожка «Здоровья»	Массажные коврики и дорожки, степ платформы, фитбол- мячи, дорожка «Здоровья»

Мониторинг уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста проводится 2 раза в год (сентябре и мае). Диагностические тесты подобраны с учётом:

- Степени овладения базовыми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;
- Развития основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- Способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические тесты

на основе методики Г.Лескова, Н.Ноткина и программы «Истоки»

Бег на 10м с хода позволяет оценить скоростные качества ребёнка и его реакцию. Бег проводится на асфальтовой дорожке, где намечаются линия старта и линия финиша. За линией финиша (5-6м от неё) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик) для предотвращения резкой остановки ребёнка после пересечения линии финиша. Ребёнку предлагается выполнить 2 попытки с отдыхом между пробегами 3-5 минут. По команде педагога «На старт!» ребёнок подходит к черте и занимает удобную для начала бега позу; по команде «Внимание!» слегка сгибает ноги, несколько сгибает руки, смотрит вперёд; по команде «Марш!» резко срывается с места и бежит до ориентира. Педагог выключает секундомер в момент пересечения ребёнком линии финиша. В протокол заносится время лучшей попытки в секундах.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	<	3,2	>
	Д	<	3,4	>
5	М	<	3,1	>
	Д	<	3,2	>
6	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

Бег на 30м со старта на скоростные качества ребёнка. Задание выполняется по прямой плотной беговой дорожке. В начале дорожки отмечается стартовая черта, а через 30м – финишная. За линией финиша на расстоянии 5м ставится яркий ориентир. Ребёнок получает задание пробежать как

можно быстрее до ориентира. На линии финиша фиксируется результат в секундах.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	9,4-8,7	9,5-9,9	10,0-10,7
	Д	9,8-8,7	9,9-10,2	10,0-12,2
5	М	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	Д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	М	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

Челночный бег Зрза по 10м помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребёнок встаёт у контрольной линии. По сигналу «Марш!» трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат в секундах.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	<	12,7	>
	Д	<	12,4	>
5	М	<	11,3	>
	Д	<	11,6	>
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>
	М	<	9,7	>
	Д	<	10,1	>

Бег на выносливость определяет функциональную устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки. Записываются два показателя:

продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
5	М Д	<i>Дистанция (м)</i>		
		750	575	500
		<i>Продолжительность (мин)</i>		
		5	4	3
6	М Д	<i>Дистанция (м)</i>		
		1500	1025	750
		<i>Продолжительность (мин)</i>		
		10	7.30	5

Прыжок в длину с места. Для проведения теста кладётся мат с разметкой. Ребёнок встаёт у линии старта, делает сильный взмах руками и выполняет прыжок на максимальное расстояние. Замеряется расстояние от линии старта до пяток ног в конце прыжка. Прыжок выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками показывает координационные способности и уровень физического развития ребёнка. Ребёнок встаёт у контрольной линии, с мячом и бросает его как можно дальше, при этом ноги на ширине плеч, не отрываются от пола. Делаются два броска, фиксируется лучший результат в см.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	160,0	<
	Д	>	145,5	<
5	М	>	168,0	<
	Д	>	150,0	<
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

Статическое равновесие выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребёнок встаёт в стойку – носок сзади стоящей ноги плотно примыкает к пятке впереди стоящей ноги и пытается при этом сохранить равновесие, глаза открыты. Секундомером фиксируется время выполнения 2 попыток. Учитывается лучший результат в секундах.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
5	М	20	16	12
	Д	28	21	15
6	М	35	30	25
	Д	40	35	30

Гибкость характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок. Упражнение выполняется на гимнастической скамейке высотой 20-25см. Плоскость скамейки соответствует нулевой отметке. Ребёнок выполняет наклон вниз, стараясь пальцами рук дотянуться до максимально низкой отметки. Ноги не сгибаются в коленях. Фиксируется глубина наклона в см по линейке, установленной перпендикулярно скамье.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	1,1	<
	Д	>	1,8	<
5	М	>	3,8	<
	Д	>	6,8	<
6	М	>	3,9	<
	Д	>	7,6	<
7	М	>	5,1	<
	Д	>	7,9	<

Ходьба оценивается по качественным показателям:

- Хорошая осанка;
- Свободное движение рук от плеча со сгибанием в когтях;
- Шаг энергичный, ритмичный, стабильный;
- Выраженный пережат с пятки на носок, небольшой разворот стоп;
- Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах;
- Умение соблюдать различные направления, менять их.

Лазание оценивается по качественным показателям:

- Знает одноименный и разноименный способ;
- Координация движений соответствует выбранному способу;
- Одновременность постановки руки и ноги на рейку;
- Ритмичность движений;
- Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали;
- Уверенно поднимается до самого верха (высота 3м);
- Не попускает реек, отсутствует страх высоты.

Методические указания: Проверка движений производится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться», «Марш». Дети, спускаясь не должны прыгать, а доходить до последней перекладины, не пропуская их.

Перспективное планирование подвижных игр

Месяц	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	<p>Подвижные игры: «Зайка серенький сидит» «Пробеги как мышка» «Догони меня»</p>	<p>Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка» «Поймай мяч» «Цветные автомобили» «Бездомный заяц» Малоподвижные игры: «Найди игрушку» «Светофор» «Найди и промолчи» «Овощи и фрукты»</p>	<p>Подвижные игры: «Мы веселые ребята» «Пешеходы и автомобили»; «Ловишки» «Хейро» «Кто сделает меньше прыжков» Малоподвижные игры: «Угадай кто позвал» «Светофор» Эстафеты: «Собери урожай» «Парные перебежки»</p>	<p>Подвижные игры: «Мы веселые ребята» «Быстро возьми»; «Ловишки» «Хейро» «С кочки на кочку» «Кто сделает меньше прыжков» Малоподвижные игры: «Светофор» «Города» Эстафеты: «Собери урожай» «Парные перебежки»</p>
Октябрь	<p>Подвижные игры: «Лиса и зайцы» «Огуречик» «Догони меня» Малоподвижные игры: «Тишина»»</p>	<p>Подвижные игры: «Зайцы и лиса» «Мышки в норках» «Котята и щенята» «Найди свой дом» «Пожарные на учении» Малоподвижные игры: «Капуста- редиска» «Съедобное-несъедобное» «Найди игрушку»</p>	<p>Подвижные игры: «Ловишки» «Мыши и кот» «Мы осенние листочки» Эстафеты «Мы пожарные» Малоподвижные игры: «Капуста- редиска» «Все наоборот» «Земля, вода, воздух» «Угадай, кто позвал» Эстафеты: «Собери урожай»</p>	<p>Подвижные игры: «Ловля обезьян», «Мыши и кот» «Совушка» «Перемени предмет» Эстафеты «Мы пожарные» Малоподвижные игры: «Капуста- редиска» «Все наоборот» «Огонь-вода» «Сосед, подними руку» Эстафеты: «Собери урожай»</p>

Ноябрь	<p>Подвижные игры: «Проползи не задень» «Подбрось- поймай» «Карусель» «Птица и птенчики»;</p> <p>Малоподвижные игры: «К кукле в гости» «Тишина»</p>	<p>Подвижные игры: «У медведя во бору» «Лохматый пес» «Наседка и цыплята» «Бездомный заяц»</p> <p>Малоподвижные игры: «Три медведя» «Светофор» «Найди и промолчи» «Давайте вместе с нами»</p>	<p>Подвижные игры: «Пешеходы и автомобили» «Горелки» «Хитрая лиса» «Пожарные на учении»</p> <p>Малоподвижные игры: «Береги руки» «Светофор»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Семья»</p>	<p>Подвижные игры: «Пешеходы и автомобили» «Два мороза» «Хитрая лиса» «Пожарные на учении»</p> <p>Малоподвижные игры: «Береги руки» «Светофор»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Семья»</p>
Декабрь	<p>Подвижные игры: «Прыгай как мячик» «Лови мяч» «Принеси предмет» «Воробушки и автомобили»</p>	<p>Подвижные игры: «Совушка» «Снежинки и ветер» «Заморожу» «Лошадки»</p> <p>Малоподвижные игры: «Узнай по голосу» «Снежок» «Мы погреемся немножко» «Елочка»</p>	<p>Подвижные игры: «Солнце» «Ловишки- елочки» «Заморожу»</p> <p>Малоподвижные игры: «Мы погреемся немножко» «Елочка» «Снежок»</p>	<p>Подвижные игры: «Солнце» «Снежная королева» «Заморожу» «Два мороза»</p> <p>Малоподвижные игры: «Мы погреемся немножко» «Снежок» «Дни недели»</p>
Январь	<p>Подвижные игры: «Прыгай как мячик» «Зайка беленький сидит» «Пробеги, как мышка; пройди, как мишка»</p> <p>Малоподвижные игры: «Найди медвежонка»</p>	<p>Подвижные игры: «Снежинки и ветер» «Заморожу» «Котята и щенята» «Попади в цель»</p> <p>Малоподвижные игры: «Узнай по голосу» «Снежок» «Мы погреемся немножко»</p>	<p>Подвижные игры: «Мышеловка» «Снежная королева» «Оленьи упряжки»</p> <p>Малоподвижные игры: «Тик-так» «Мы погреемся немножко» «Флюгер»</p>	<p>Подвижные игры: «Мышеловка» «Снежная королева» «Оленьи упряжки»</p> <p>Малоподвижные игры: «Мы погреемся немножко» «Флюгер» «Тик-так»</p>

Февраль	<p>Подвижные игры: «Возьми флажок» «Мыши и кот» «Наседка и цыплята» «Лягушки»</p>	<p>Подвижные игры: «Совушка» «Снежная королева» «Самолеты» «Котята и щенята» «Попади в цель» Малоподвижные игры: «Узнай по голосу» «Две подружки» «Мы погреемся немножко» «Давайте вместе с нами»</p>	<p>Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки» «Снежная королева» «Самолеты» «Хэйро» Малоподвижные игры: «Мартышки» «Отдай честь» «Добрые слова»</p>	<p>Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки» «Снежная королева» «Самолеты» «Удочка» Малоподвижные игры: «Угадай, кто ушел» «Отдай честь» «Добрые слова»</p>
Март	<p>Подвижные игры: «Огуречик» «Птичка в гнездышках» «Пройди- не задень» «Найди свой дом» Малоподвижные игры: «Слушай сигнал» «Тишина»</p>	<p>Подвижные игры: «Не опоздай» «Пожарные на учениях» «По дорожке на одной ножке» «Перелет птиц» Малоподвижные игры: «Узнай по голосу» «Две подружки» «Дерево, кустик, травка» «Давайте вместе с нами»</p>	<p>Подвижные игры: Птицелов» «Пожарные на учениях» «Не опоздай» «Встречные перебежки» Малоподвижные игры: «Земля, вода, воздух» «Давайте вместе с нами» «Угадай, кто позвал»</p>	<p>Подвижные игры: Птицелов» «Пожарные на учениях» «Не опоздай» «С кочки на кочку» Малоподвижные игры: «Земля, вода, воздух» «Давайте вместе с нами» «Угадай, кто позвал»</p>

<p style="text-align: center;">Апрель</p>	<p>Подвижные игры: «Воробушки и кот» «Сбей булаву» «Найди свой домик» «Лохматый пес» «Птичка в гнездышках» Малоподвижные игры: «Слушай сигнал» «Тишина»</p>	<p>Подвижные игры: «Котята и ребята» «Поймай мяч» «Бездомный заяц» «Мы- пожарные» Малоподвижные игры: «У меня, у тебя» «Каравай» «Жучок» «Огонь-вода»</p>	<p>Подвижные игры: «Охотники и зайцы» «Космонавты» Игры эстафеты: «Мы олимпийцы» Малоподвижные игры: «Узнай по голосу» «Ровным кругом» «Угадай, что делали»</p>	<p>Подвижные игры: «Охотники и зайцы» «Космонавты» Игры эстафеты: «Мы олимпийцы» «Догони свою пару» Малоподвижные игры: «Узнай по голосу» «Ровным кругом» «Угадай, что делали»</p>
<p style="text-align: center;">Май</p>	<p>Подвижные игры: «Лохматый пес» «Бегите к флажку» «Кто дальше бросит мяч» «У медведя во бору»</p>	<p>Подвижные игры: «Раз, два, три к березке беги» «Салют» «Подпрыгни повыше» «Лягушки» Малоподвижные игры: «У меня, у тебя» «Узнай по голосу» «Ровным кругом» «Дом»</p>	<p>Подвижные игры: «Мяч через сетку» «Тише едешь» «День- ночь» «Караси и щука» Игры- эстафеты: «Передай мяч» «Посади морковь» Малоподвижные игры: «Если нравится тебе» «Ровным кругом» «Если нравится тебе»</p>	<p>Подвижные игры: «Ловля обезьян», «Мяч через сетку» «Тише едешь» Игры- эстафеты: «Передай мяч» «Посади морковь» Малоподвижные игры: «Если нравится тебе» «Ровным кругом» «Стоп»</p>